

АО "Арктик-Детское питание" Ляско М.З.



№ 397

МЕНЮ

ДАТА: 29.09.2025

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак (7-11 лет)					
Бутерброд с сыром	40	6,10	6,50	10,30	125,20
Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,70	6,40	27,80	196,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,40	50,40
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,00	3,10	13,80	97,50
Итого за прием пищи:	535	17,60	16,70	74,90	525,10
Обед (7-11 лет)					
Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	0,90	3,10	4,90	51,00
Суп картофельный с горохом и гречками	210	5,00	4,20	23,70	114,80
Котлета "Невская"	90	15,30	13,00	16,60	247,50
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,60	4,60	37,70	206,00
Сок фруктовый	200	0,80	0,00	20,60	84,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,30	0,15	8,50	40,80
Итого за прием пищи:	730	26,90	25,05	112,00	744,10
Комплексный обед (12-18 лет)					
Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,50	5,20	8,20	85,00
Суп картофельный с горохом и гречками	260	6,20	5,20	29,30	142,10
Котлета "Невская"	100	17,00	14,40	18,40	275,00
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	4,30	5,50	45,20	247,20
Сок фруктовый	200	0,80	0,00	20,60	84,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,30	0,15	8,50	40,80
Итого за прием пищи:	860	31,10	30,45	130,20	874,10

Заведующий производством (Буфетчик)

М.З. Ляско