

МЕНЮ на 13.12.2023 среда

Столовая

Категория: дети интер,прих. с 11

Диета: Без диет

| Наименование | ККал | Б | Ж | У | С | Вес (г) |
|--|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|----------|
| Завтрак 1 | 697 | 20,48 | 31,18 | 83,44 | 0,25 | |
| Хлеб ржаной | 46 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | | 20 |
| Каша жидкая молочная из рисовой крупы, с маслом | 300 | 6,07 | 12,76 | 39,78 | | 235/15 |
| Чай с молоком | 81 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | | 200 |
| Бутерброд с сыром и маслом | 270 | 11,77 | 16,85 | 17,88 | 0,25 | 40/10/42 |
| Завтрак 2 | 136 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | | |
| Сок фруктовый | 136 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | | 200 |
| Обед | 976 | 36,73 | 26,96 | 139,56 | 0,28 | |
| Компот из кураги | 92 | 0,33 | | 22,66 | 0,28 | 200 |
| Овощи натуральные соленые(огурцы) | 10 | 0,83 | 0,10 | 1,70 | | 100 |
| Борщ с капустой и картофелем | 104 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | | 250 |
| Каша рассыпчатая (гречневая) | 293 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | | 180 |
| Хлеб пшеничный | 140 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | | 60 |
| Печень говяжья по-строгановски | 222 | 15,91 | 13,48 | 4,22 | | 90/30 |
| Хлеб ржаной | 115 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | | 50 |
| Полдник | 434 | 20,52 | 16,02 | 76,70 | | |
| Чай с сахаром | 60 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | | 200 |
| Фрукты или ягоды свежие (Груши) | 47 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | | 100 |
| Пудинг из творога (запеченный), со сгущенным молоком | 327 | 20,05 | 15,70 | 51,40 | | 125/30 |
| Ужин | 610 | 19,51 | 16,82 | 93,17 | 3,60 | |
| Компот из яблок свежих | 61 | 0,16 | | 14,99 | 3,60 | 200 |
| Капуста тушеная | 139 | 3,67 | 6,62 | 14,20 | | 180 |
| Хлеб пшеничный | 140 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | | 60 |
| Тефтели 2-й вариант, с соусом сметанным с томатом | 155 | 8,14 | 9,05 | 10,30 | | 80/40 |
| Хлеб ржаной | 115 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | | 50 |
| Ужин 2 | 108 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 0,60 | |
| Ряженка | 108 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 0,60 | 20 |
| Итого за день: | 2 961 | 103,64 | 96,38 | 433,87 | 4,73 | |