

МЕНЮ на 18.12.2023 понедельник

Столовая

Категория: дети интер,прих. до 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак 1	659	14,70	35,21	70,72		
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Яйцо вареное	63	5,08	4,60	0,28		40
Чай с молоком	81	1,52	1,35	15,90		200
Бутерброд с маслом	230	2,12	18,83	12,83		40/10
Каша жидкая молочная из рисовой крупы, с маслом	239	4,86	10,21	31,83		190/10
Завтрак 2	106	1,00		25,40		
Сок фруктовый	106	1,00		25,40		200
Обед	724	24,53	16,92	114,41		
Овощи натуральные соленые(огурцы)	10	0,83	0,10	1,70		100
Компот из груш	115	0,16	0,12	28,05		200
Борщ с капустой и картофелем	104	1,80	4,92	10,93		250
Картофельное пюре	137	3,06	4,80	20,43		150
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	126	11,70	5,94	4,56		90/30
Полдник	311	4,22	2,95	65,78		
Компот из консервированных плодов (персики)	133	0,48	0,19	32,43		200
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	47	0,40	0,40	9,80		100
Сдоба готовая	131	3,34	2,36	23,55		50
Ужин	652	23,73	29,48	71,03		
Чай с сахаром	60	0,07	0,02	15,00		200
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Бефстроганов	290	15,20	23,10	5,12		70/30
Капуста тушеная	116	3,06	5,52	11,83		150
Ужин 2	118	5,80	6,40	8,00	1,40	
Кефир	118	5,80	6,40	8,00	1,40	200
Итого за день:	2 570	73,98	90,96	355,34	1,40	