

МЕНЮ на 15.03.2024 пятница

Столовая

Категория: дети интер,прих. до 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак 1	695	23,71	31,99	77,91	0,55	
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Бутерброд с сыром и маслом	270	11,77	16,85	17,88	0,25	40/10/30
Каша жидкая молочная из гречневой крупы, с маслом	281	8,66	12,37	33,50		190/10
Чай с молоком сгущенным	98	2,16	2,55	16,65	0,30	200
Завтрак 2	106	1,00		25,40		
Сок фруктовый (абрикосовый)	106	1,00		25,40		200
Обед	718	18,98	25,05	106,66	20,25	
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Соль повареная						3
Чеснок(порциями)		0,33		0,26	0,50	5
Компот из груш	115	0,16	0,12	28,05		200
Макароны отварные с овощами	188	5,17	5,99	28,52		120/30
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Тефтели 2-й вариант, с соусом сметанным с томатом	129	6,78	7,54	8,58		70/30
Винегрет овощной	76	0,74	6,84	5,69	5,62	60
Щи из свежей капусты с картофелем,с мясом и со сметаной	70	1,52	3,94	6,36	14,13	200
Полдник	431	7,67	13,83	68,25	1,00	
Какао с молоком (1-й вариант)	154	3,77	3,93	25,95	1,00	200
Флоды или ягоды свежие (Яблоки)	47	0,40	0,40	9,80		100
Печенье	230	3,50	9,50	32,50		50
Ужин	491	15,43	17,29	64,60		
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Чай с сахаром	60	0,07	0,02	15,00		200
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Фрикадельки (с водой) в соусе молочный с луком	175	8,02	11,13	8,57		70/30
Капуста тушеная	116	3,06	5,52	11,83		150
Ужин 2	158	5,40	5,00	21,60	1,80	
Снежок	158	5,40	5,00	21,60	1,80	200
Итого за день:	2 599	72,19	93,16	364,42	23,60	


