



# МЕНЮ на 24.12.2023 воскресенье

Столовая

Категория: дети интер с 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак 1</b>	<b>778</b>	<b>28,91</b>	<b>36,53</b>	<b>82,98</b>	<b>0,34</b>	
Омлет натуральный	386	18,59	33,10	3,52	0,34	200
Кофейный напиток на сгущенном молоке	113	2,94	1,99	20,92		200
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	47	0,40	0,40	9,80		100
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
<b>Завтрак 2</b>	<b>106</b>	<b>1,00</b>		<b>25,40</b>		
Сок фруктовый	106	1,00		25,40		200
<b>Обед</b>	<b>935</b>	<b>27,68</b>	<b>30,23</b>	<b>135,84</b>	<b>0,78</b>	
Компот из изюма	92	0,33		22,66	0,28	200
Чеснок(порциями)		0,33		0,26	0,50	5
Суп крестьянский с крупой (перловая)	76	1,48	4,92	6,09		250
Бобовые отварные, 2-й вариант (кукуруза конс.)	74	2,05	2,92	9,78		100
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Фрикадельки (с водой) в соусе молочный с луком	210	9,62	13,36	10,28		80/40
Макароны отварные с овощами	251	6,89	7,99	38,03		160/40
<b>Полдник</b>	<b>227</b>	<b>3,12</b>	<b>3,66</b>	<b>45,10</b>		
Компот из груш	115	0,16	0,12	28,05		200
Блинчики с маслом	112	2,96	3,54	17,05		55/5
<b>Ужин</b>	<b>575</b>	<b>29,37</b>	<b>12,69</b>	<b>135,28</b>	<b>16,87</b>	
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	262	20,87	10,30	70,64	16,87	300
Чай с молоком	81	1,52	1,35	15,90		200
<b>Ужин 2</b>	<b>118</b>	<b>5,80</b>	<b>6,40</b>	<b>8,00</b>	<b>1,40</b>	
Кефир	118	5,80	6,40	8,00	1,40	200
<b>Итого за день:</b>	<b>2 739</b>	<b>95,88</b>	<b>89,51</b>	<b>432,60</b>	<b>19,39</b>	

Мед.сестра: 