

МЕНЮ на 17.12.2023 воскресенье

Столовая

Категория: дети интер до 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак 1	693	19,14	11,91	125,80	0,66	
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Запеканка из творога с молоком сгущенным	393	11,52	8,90	65,88	0,66	150/50
Кофейный напиток на сгущенном молоке	113	2,94	1,99	20,92		200
Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	47	0,40	0,40	9,80		100
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Завтрак 2	106	1,00		25,40		
Сок фруктовый	106	1,00		25,40		200
Обед	959	36,87	30,82	127,13	0,50	
Чеснок(порциями)		0,33		0,26	0,50	5
Компот из груш	115	0,16	0,12	28,05		200
Суп картофельный с бобовыми(горохом лущеным)	119	4,25	4,22	13,23		200
Бобовые отварные, 2-й вариант (кукуруза конс.)	44	1,23	1,75	5,87		60
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Плов из отварной говядины	495	25,50	23,89	40,64		80/170
Полдник	303	5,78	6,45	70,42		
Компот из смеси сухофруктов	133	0,66	0,09	32,01		200
шоколад	58	2,16	2,82	21,36		50
Блинчики с маслом	112	2,96	3,54	17,05		55/5
Ужин	522	24,18	8,89	84,21	0,23	
Чай с молоком	81	1,52	1,35	15,90		200
Картофель отварной	142	2,86	4,32	23,01		150
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Котлеты или биточки рыбные	113	14,40	2,38	6,22	0,23	100
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:	2 701	92,77	64,47	440,96	2,79	