

МЕНЮ на 18.03.2024 понедельник

Столовая

Категория: дети интер,прих. до 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак 1	613	14,28	31,44	68,15		
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	184	1,70	15,06	10,26		30/10
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	702	23,23	17,64	108,16		
Соль повареная						3
Овощи натуральные соленые(огурцы)	6	0,50	0,06	1,02		60
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	165	3,67	5,76	24,52		180
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	126	11,70	5,94	4,56		90/30
Полдник	507	18,16	25,26	48,20	0,39	
Чай без сахара		0,07	0,02	0,01	0,03	200
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	47	0,40	0,40	9,80		100
Пудинг из творога с джемом	460	17,69	24,84	38,39	0,36	125/30
Ужин	606	22,61	29,26	61,15		
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
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:	2 652	85,08	110,00	319,06	1,79	