

МЕНЮ на 21.12.2023 четверг

Столовая

Категория: дети интер,прих. до 11

Диета: Без диет



| Наименование | ККал | Б | Ж | У | С | Вес (г) |
|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Завтрак 1 | 566 | 14,48 | 15,89 | 90,36 | 1,00 | |
| Какао с молоком (1-й вариант) | 154 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 1,00 | 200 |
| Фрукты или ягоды свежие (Яблоки) | 47 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | 100 |
| Хлеб пшеничный | 94 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | | 40 |
| Каша жидкая молочная пшенная, с маслом | 271 | 7,15 | 11,16 | 35,29 | | 190/10 |
| Завтрак 2 | 85 | 1,00 | | 20,20 | | |
| Сок фруктовый | 85 | 1,00 | | 20,20 | | 200 |
| Обед | 864 | 24,31 | 27,21 | 127,30 | 19,65 | |
| Салат из моркови с зеленым горошком | 86 | 1,61 | 6,50 | 5,17 | 5,52 | 80 |
| Компот из смеси сухофруктов | 133 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | | 200 |
| Макаронные изделия отварные | 168 | 5,52 | 4,51 | 26,45 | | 150 |
| 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 сметанном с луком | 175 | 8,02 | 11,13 | 8,57 | | 70/30 |
| Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной | 70 | 1,52 | 3,94 | 6,36 | 14,13 | 200 |
| Полдник | 527 | 21,59 | 30,52 | 38,31 | 0,42 | |
| Запеканка из творога с молоком сгущенным | 527 | 21,52 | 30,50 | 38,30 | 0,39 | 200/50 |
| Чай без сахара | | 0,07 | 0,02 | 0,01 | 0,03 | 200 |
| Ужин | 508 | 24,52 | 10,18 | 123,77 | 24,78 | |
| Компот из апельсинов | 86 | 0,34 | 0,07 | 21,11 | 9,60 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 94 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | | 40 |
| Хлеб ржаной | 92 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | | 40 |
| Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 236 | 18,78 | 9,27 | 63,58 | 15,18 | 270 |
| 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: | 2 668 | 91,70 | 90,20 | 407,94 | 47,25 | |

Мед.сестра: о.м.т.Шеф-повар: п.о.п.