



МЕНЮ на 10.12.2023 воскресенье

Столовая

Категория: дети интер,прих.с 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак 1	778	28,91	36,53	82,98	0,34	
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
Фрукты 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
Завтрак 2	106	1,00		25,40		
Сок фруктовый	106	1,00		25,40		200
Обед	935	27,68	30,23	135,84	0,78	
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
Макаронные изделия отварные с овощами	251	6,89	7,99	38,03		160/40
Полдник	311	5,34	6,32	57,88		
Компот из груш	115	0,16	0,12	28,05		200
Блинчики с маслом	196	5,18	6,20	29,83		100/5
Ужин	575	29,37	12,69	135,28	16,87	
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
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:	2 823	98,10	92,17	445,38	19,39	

Мед.сестра:

Шеф-повар: