

МЕНЮ на 23.12.2023 суббота

Столовая

Категория: дети интер, до 11
Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак 1	718	18,73	35,48	80,60	1,90	
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Какао с молоком	119	4,08	3,54	17,58		200
Бутерброд с маслом	230	2,12	18,83	12,83		40/10
Суп молочный с макаронными изделиями	323	11,41	12,89	40,31	1,90	250
Завтрак 2	136	0,60	0,40	32,60		
Сок фруктовый	136	0,60	0,40	32,60		200
Обед	915	31,67	29,27	128,83	5,90	
Компот из чернослива	92	0,33		22,66	0,28	200
Каша рассыпчатая (гречневая)	244	8,60	6,09	38,64		150
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Печень говяжья по-строгановски	185	13,26	11,23	3,52		80/20
Рассольник "Ленинградский"	86	1,76	4,07	9,58		200
Винегрет овощной	76	0,74	6,84	5,69	5,62	60
Полдник	374	20,52	16,02	61,71	0,03	
Плоды или ягоды свежие (Груши)	47	0,40	0,30	10,30		100
Пудинг из творога (запеченный), со сгущенным молоком	327	20,05	15,70	51,40		125/30
Чай без сахара		0,07	0,02	0,01	0,03	200
Ужин	455	21,61	7,34	73,43	0,23	
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Чай с сахаром	60	0,07	0,02	15,00		200
Картофель отварной	142	2,86	4,32	23,01		150
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Котлеты или биточки рыбные	113	14,40	2,38	6,22	0,23	100
Ужин 2	108	5,80	5,00	8,40	0,60	
Ряженка	108	5,80	5,00	8,40	0,60	200
Итого за день:	2 706	98,93	93,51	385,57	8,66	