

МЕНЮ на 25.02.2024 воскресенье

Столовая

Категория: дети интер 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
Плоды 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 (абрикосовый)	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
Соль повареная						5
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
Макароны отварные с овощами	251	6,89	7,99	38,03		160/40
Полдник	442	20,21	15,82	79,45		
Компот из груш	115	0,16	0,12	28,05		200
Пудинг из творога (запеченный), со сгущенным молоком	327	20,05	15,70	51,40		125/30
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	108	5,80	5,00	8,40	0,60	
Ряженка	108	5,80	5,00	8,40	0,60	200
Итого за день:	2 944	112,97	100,27	467,35	18,59	

Шеф-повар:

