

**МЕНЮ на 18.03.2024 понедельник**

Столовая

Категория: дети интер,прих. с 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак 1</b>	<b>674</b>	<b>15,49</b>	<b>33,99</b>	<b>76,10</b>		
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Яйцо вареное	63	5,08	4,60	0,28		40
Бутерброд с маслом	184	1,70	15,06	10,26		30/10
Каша жидкая молочная из рисовой крупы, с маслом	300	6,07	12,76	39,78		235/15
Чай с молоком	81	1,52	1,35	15,90		200
<b>Завтрак 2</b>	<b>106</b>	<b>1,00</b>		<b>25,40</b>		
Сок фруктовый	106	1,00		25,40		200
<b>Обед</b>	<b>798</b>	<b>26,26</b>	<b>18,10</b>	<b>128,38</b>		
Соль повареная						5
Овощи натуральные соленые(огурцы)	10	0,83	0,10	1,70		100
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 ржаной	138	3,36	0,66	29,64		60
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	126	11,70	5,94	4,56		90/30
<b>Полдник</b>	<b>507</b>	<b>18,16</b>	<b>25,26</b>	<b>48,20</b>	<b>0,39</b>	
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
<b>Ужин</b>	<b>748</b>	<b>28,25</b>	<b>35,92</b>	<b>75,78</b>		
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Капуста тушенная	154	4,08	7,36	15,78		200
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Бефстроганов	348	18,24	27,72	6,14		80/40
Чай с сахаром	60	0,07	0,02	15,00		200
<b>Ужин 2</b>	<b>118</b>	<b>5,80</b>	<b>6,40</b>	<b>8,00</b>	<b>1,40</b>	
Кефир	118	5,80	6,40	8,00	1,40	200
<b>Итого за день:</b>	<b>2 951</b>	<b>94,96</b>	<b>119,67</b>	<b>361,86</b>	<b>1,79</b>	