

**МЕНЮ на 17.12.2023 воскресенье**

Столовая

Категория: дети интер с 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак 1	873	30,26	33,73	108,10	0,39	
Запеканка из творога с молоком сгущенным	527	21,52	30,50	38,30	0,39	200/50
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 пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Завтрак 2	106	1,00		25,40		
Сок фруктовый (абрикосовый)	106	1,00		25,40		200
Обед	1 065	40,51	33,24	144,01	0,50	
Чеснок(порциями)		0,33		0,26	0,50	5
Компот из груш	115	0,16	0,12	28,05		200
Суп картофельный с бобовыми(горохом лущеным)	149	5,49	5,27	16,54		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
Плов из отварной говядины	495	25,50	23,89	40,64		80/170
Полдник	303	5,78	6,45	70,42		
Компот из смеси сухофруктов	133	0,66	0,09	32,01		200
шоколад	58	2,16	2,82	21,36		50
Блинчики с маслом	112	2,96	3,54	17,05		55/5
Ужин	639	29,58	11,01	102,78	0,28	
Картофель отварной	190	3,80	5,76	30,68		200
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Котлеты или биточки рыбные	136	17,28	2,86	7,46	0,28	120
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:	3 104	112,93	90,83	458,71	2,57	