

МЕНЮ на 21.11.2023 вторник

Столовая

Категория: дети интер,прих. с 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак 1	840	26,99	35,16	103,52	0,25	
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Каша жидкая молочная овсянная, с маслом	340	9,31	15,27	40,79		235/15
Какао с молоком сгущенным	138	3,67	2,60	25,09		200
Бутерброд с сыром и маслом	270	11,77	16,85	17,88	0,25	40/10/42
Завтрак 2	85	1,00		20,20		
Сок фруктовый	85	1,00		20,20		200
Обед	1 081	37,58	38,60	143,00	10,14	
Компот из кураги	92	0,33		22,66	0,28	200
Чеснок(порциями)		0,33		0,26	0,50	5
Рис отварной	252	4,38	6,44	44,02		180
Винегрет овощной	126	1,24	11,40	9,48	9,36	100
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Суп с мясными фрикадельками	157	8,41	6,24	13,62		220/30
Печень говяжья по-строгановски	222	15,91	13,48	4,22		90/30
Полдник	343	7,89	4,34	66,92	0,27	
Плоды или ягоды свежие (Груши)	47	0,40	0,30	10,30		100
Гренка молочная	215	5,97	2,69	40,72	0,27	80
Чай с молоком	81	1,52	1,35	15,90		200
Ужин	614	18,66	15,29	100,34		
Картофель отварной	171	3,42	5,18	27,61		180
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Чай с лимоном	56	0,12	0,02	13,69		200
Тефтели 2-й вариант, с соусом молочным и томатом	155	8,14	9,05	10,30		100/20
Ужин 2	142	4,86	4,50	19,44	1,62	
Снежок	142	4,86	4,50	19,44	1,62	180
Итого за день:	3 105	96,98	97,89	453,42	12,28	