



/О.В.Пигов/
МЕНЮ на 29.11.2023 среда

Столовая

Категория: дети интер,прих. с 11

Диета: Без диет



Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак 1	697	20,48	31,18	83,44	0,25	
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
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
Бутерброд с сыром и маслом	270	11,77	16,85	17,88	0,25	40/10/42
Завтрак 2	136	0,60	0,40	32,60		
Сок фруктовый (виноградный)	136	0,60	0,40	32,60		200
Обед	976	36,73	26,96	139,56	0,28	
Компот из кураги	92	0,33		22,66	0,28	200
Овощи натуральные соленые(огурцы)	10	0,83	0,10	1,70		100
Борщ с капустой и картофелем	104	1,80	4,92	10,93		250
Каша рассыпчатая (гречневая)	293	10,32	7,31	46,37		180
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Печень говяжья по-строгановски	222	15,91	13,48	4,22		90/30
Хлеб ржаной	115	2,80	0,55	24,70		50
Полдник	564	19,13	26,77	58,51	0,34	
Запеканка из творога с молоком сгущенным	457	18,66	26,45	33,21	0,34	130/20
Чай с сахаром	60	0,07	0,02	15,00		200
Фрукты или ягоды свежие (Груши)	47	0,40	0,30	10,30		100
Ужин	610	19,51	16,82	93,17	3,60	
Компот из яблок свежих	61	0,16		14,99	3,60	200
Капуста тушеная	139	3,67	6,62	14,20		180
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Тефтели 2-й вариант, с соусом сметанным с томатом	155	8,14	9,05	10,30		80/40
Хлеб ржаной	115	2,80	0,55	24,70		50
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:	3 091	102,25	107,13	415,68	5,07	

