

МЕНЮ на 21.01.2024 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
Плоды 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	
Соль повареная						5
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	387	8,00	9,11	83,20		
Компот из смеси сухофруктов	133	0,66	0,09	32,01		200
Блинчики с маслом	196	5,18	6,20	29,83		100/5
шоколад	58	2,16	2,82	21,36		50
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	108	5,80	5,00	8,40	0,60	
Ряженка	108	5,80	5,00	8,40	0,60	200
Итого за день:	3 178	115,15	92,09	471,89	1,77	

Мед.сестра:

(подпись)