

МЕНЮ на 30.11.2023 четверг

Столовая

Категория: дети интер,прих. до 11

Диета: Без диет



Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак 1	723	18,41	36,80	79,20		
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Яйцо вареное	63	5,08	4,60	0,28		40
Кофейный напиток на сгущенном молоке	113	2,94	1,99	20,92		200
Бутерброд с маслом	230	2,12	18,83	12,83		40/10
Каша жидкая молочная пшеничная, с маслом	271	7,15	11,16	35,29		190/10
Завтрак 2	85	1,00		20,20		
Сок фруктовый	85	1,00		20,20		200
Обед	893	37,08	38,97	98,60	8,48	
Компот из яблок свежих	61	0,16		14,99	3,60	200
Картофельное пюре	137	3,06	4,80	20,43		150
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Кнели из кур с рисом	308	16,30	24,27	6,18		100/10
Сельдь с луком репчатым и с маслом растительным	102	9,90	6,77	0,51	0,81	60
Суп с курицей(макаронными изд.)	99	2,26	2,29	17,41	4,07	200
Полдник	335	10,64	7,86	52,95	0,60	
Плоды или ягоды свежие (Бананы)	96	1,50	0,50	21,00		100
Ряженка	108	5,80	5,00	8,40	0,60	200
Сдоба готовая	131	3,34	2,36	23,55		50
Ужин	512	14,73	13,86	81,67		
Хлеб пшеничный	47	1,58	0,20	9,66		20
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Рис отварной	210	3,65	5,37	36,68		150
Тефтели рыбные(минтай), с соусом сметанным в томате	153	8,26	8,05	11,76		80/20
Чай с лимоном	56	0,12	0,02	13,69		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:	2 666	87,66	103,89	340,62	10,48	

лето О.В.