



МЕНЮ на 10.12.2023 воскресенье

Столовая

Категория: дети интер,прих. до 11

Диета: Без диет

| Наименование | ККал | Б | Ж | У | С | Вес (г) |
|------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Завтрак 1 | 686 | 26,21 | 36,11 | 63,44 | 0,34 | |
| Хлеб ржаной | 46 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | | 20 |
| Омлет натуральный | 386 | 18,59 | 33,10 | 3,52 | 0,34 | 200 |
| 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 |
| Завтрак 2 | 106 | 1,00 | | 25,40 | | |
| Сок фруктовый | 106 | 1,00 | | 25,40 | | 200 |
| Обед | 792 | 23,24 | 23,85 | 119,49 | 0,78 | |
| Компот из изюма | 92 | 0,33 | | 22,66 | 0,28 | 200 |
| Чеснок(порциями) | | 0,33 | | 0,26 | 0,50 | 5 |
| Макаронные изделия отварные с овощами | 188 | 5,17 | 5,99 | 28,52 | | 120/30 |
| Бобовые отварные, 2-й вариант (кукуруза конс.) | 44 | 1,23 | 1,75 | 5,87 | | 60 |
| Хлеб ржаной | 92 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | | 40 |
| Хлеб пшеничный | 140 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | | 60 |
| Суп крестьянский с крупой (перловая) | 61 | 1,18 | 3,94 | 4,87 | | 200 |
| Фрикадельки (с водой) в соусе молочный с луком | 175 | 8,02 | 11,13 | 8,57 | | 70/30 |
| Полдник | 311 | 5,34 | 6,32 | 57,88 | | |
| Компот из груш | 115 | 0,16 | 0,12 | 28,05 | | 200 |
| Блинчики с маслом | 196 | 5,18 | 6,20 | 29,83 | | 100/5 |
| Ужин | 457 | 24,58 | 11,24 | 108,68 | 15,18 | |
| Хлеб ржаной | 46 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | | 20 |
| Чай с молоком | 81 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | | 20 |
| Хлеб пшеничный | 94 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | | 4 |
| Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 236 | 18,78 | 9,27 | 63,58 | 15,18 | 27 |
| Ужин 2 | 118 | 5,80 | 6,40 | 8,00 | 1,40 | |
| Кефир | 118 | 5,80 | 6,40 | 8,00 | 1,40 | 20 |
| Итого за день: | 2 470 | 86,17 | 83,92 | 382,89 | 17,70 | |

Мед.сестра:

Шеф-повар: