

МЕНЮ на 11.03.2024 понедельник

Столовая

Категория: дети интер до 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак 1	828	28,49	29,51	111,22	0,91	
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Запеканка из творога с молоком сгущенным	393	11,52	8,90	65,88	0,66	150/50
Какао с молоком	119	4,08	3,54	17,58		200
Бутерброд с сыром и маслом	270	11,77	16,85	17,88	0,25	40/10/30
Завтрак 2	85	1,00		20,20		
Сок фруктовый (яблочный)	85	1,00		20,20		200
Обед	682	26,70	16,44	103,26	27,49	
Соль повареная						3
Компот из апельсинов	86	0,34	0,07	21,11	9,60	200
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	88	1,90	4,92	7,95	17,66	250
Салат из свеклы с зеленым горошком	44	0,99	2,47	4,38		60
Картофельное пюре	165	3,67	5,76	24,52		180
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Котлеты или биточки рыбные	113	14,40	2,38	6,22	0,23	100
Полдник	285	9,54	7,66	43,45		
Молоко кипяченое	107	5,80	5,00	9,60		200
Фрукты или ягоды свежие (Груши)	47	0,40	0,30	10,30		100
Сдоба готовая	131	3,34	2,36	23,55		50
Ужин	570	17,06	12,86	96,66		
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Компот из консервированных плодов (персики)	133	0,48	0,19	32,43		200
Макаронные изделия отварные	168	5,52	4,51	26,45		150
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Тефтели 2-й вариант, с соусом сметанным с томатом	129	6,78	7,54	8,58		70/30
Ужин 2	158	5,40	5,00	21,60	1,80	
Снежок	158	5,40	5,00	21,60	1,80	200
Итого за день:	2 608	88,19	71,47	396,39	30,20	

Мед.сестра: _____

Шеф-повар: _____

