

**МЕНЮ на 19.02.2024 понедельник**

Столовая

Категория: дети интер,прих. до 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак 1</b>	<b>613</b>	<b>14,28</b>	<b>31,44</b>	<b>68,15</b>		
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Яйцо вареное	63	5,08	4,60	0,28		40
Чай с молоком	81	1,52	1,35	15,90		200
Бутерброд с маслом	184	1,70	15,06	10,26		30/10
Каша жидкая молочная из рисовой крупы, с маслом	239	4,86	10,21	31,83		190/10
<b>Завтрак 2</b>	<b>106</b>	<b>1,00</b>		<b>25,40</b>		
Сок фруктовый	106	1,00		25,40		200
<b>Обед</b>	<b>607</b>	<b>21,14</b>	<b>15,48</b>	<b>92,00</b>		
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Овощи натуральные соленые(огурцы)	6	0,50	0,06	1,02		60
Компот из груш	115	0,16	0,12	28,05		200
Картофельное пюре	137	3,06	4,80	20,43		150
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Борщ с капустой и картофелем	83	1,44	3,94	8,74		200
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	126	11,70	5,94	4,56		90/30
<b>Полдник</b>	<b>507</b>	<b>18,16</b>	<b>25,26</b>	<b>48,20</b>	<b>0,39</b>	
Чай без сахара		0,07	0,02	0,01	0,03	200
Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	47	0,40	0,40	9,80		100
Пудинг из творога с джемом	460	17,69	24,84	38,39	0,36	125/30
<b>Ужин</b>	<b>606</b>	<b>22,61</b>	<b>29,26</b>	<b>61,15</b>		
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Чай с сахаром	60	0,07	0,02	15,00		200
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Бефстроганов	290	15,20	23,10	5,12		70/30
Капуста тушеная	116	3,06	5,52	11,83		150
<b>Ужин 2</b>	<b>118</b>	<b>5,80</b>	<b>6,40</b>	<b>8,00</b>	<b>1,40</b>	
Кефир	118	5,80	6,40	8,00	1,40	200
<b>Итого за день:</b>	<b>2 557</b>	<b>82,99</b>	<b>107,84</b>	<b>302,90</b>	<b>1,79</b>	