

МЕНЮ на 13.12.2023 среда

Столовая

Категория: дети интер,прих. до 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак 1	636	19,27	28,63	75,49	0,25	
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Чай с молоком	81	1,52	1,35	15,90		200
Бутерброд с сыром и маслом	270	11,77	16,85	17,88	0,25	40/10/30
Каша жидкая молочная из рисовой крупы, с маслом	239	4,86	10,21	31,83		190/10
Завтрак 2	136	0,60	0,40	32,60		
Сок фруктовый (виноградный)	136	0,60	0,40	32,60		200
Обед	842	31,11	22,36	123,32	0,28	
Компот из кураги	92	0,33		22,66	0,28	200
Овощи натуральные соленые(огурцы)	6	0,50	0,06	1,02		60
Каша рассыпчатая (гречневая)	244	8,60	6,09	38,64		150
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Печень говяжья по-строгановски	185	13,26	11,23	3,52		80/20
Борщ с капустой и картофелем	83	1,44	3,94	8,74		200
Полдник	434	20,52	16,02	76,70		
Чай с сахаром	60	0,07	0,02	15,00		200
Фрукты или ягоды свежие (Груши)	47	0,40	0,30	10,30		100
Пудинг из творога (запеченный), со сгущенным молоком	327	20,05	15,70	51,40		125/30
Ужин	469	15,07	13,78	69,43	3,60	
Компот из яблок свежих	61	0,16		14,99	3,60	200
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Капуста тушеная	116	3,06	5,52	11,83		150
Тефтели 2-й вариант, с соусом сметанным с томатом	129	6,78	7,54	8,58		70/30
Хлеб пшеничный	117	3,95	0,50	24,15		50
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:	2 625	92,37	86,19	385,94	4,73	