

МЕНЮ на 15.03.2024 пятница

Столовая



Категория: дети интер,прих. с 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак 1	765	25,87	35,08	86,29	0,55	
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Каша жидкая молочная из гречневой крупы, с маслом	351	10,82	15,46	41,88		235/15
Чай с молоком сгущенным	98	2,16	2,55	16,65	0,30	200
Бутерброд с сыром и маслом	270	11,77	16,85	17,88	0,25	40/10/42
Завтрак 2	106	1,00		25,40		
Сок фруктовый (абрикосовый)	106	1,00		25,40		200
Обед	990	26,20	34,63	147,75	27,52	
Соль повареная						5
Чеснок(порциями)		0,33		0,26	0,50	5
Щи из свежей капусты с картофелем,с мясом и со сметаной	88	1,90	4,92	7,95	17,66	250
Компот из груш	115	0,16	0,12	28,05		200
Винегрет овощной	126	1,24	11,40	9,48	9,36	100
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Тефтели 2-й вариант, с соусом сметанным с томатом	155	8,14	9,05	10,30		80/40
Хлеб ржаной	115	2,80	0,55	24,70		50
Макароны отварные с овощами	251	6,89	7,99	38,03		160/40
Полдник	431	7,67	13,83	68,25	1,00	
Какао с молоком (1-й вариант)	154	3,77	3,93	25,95	1,00	200
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	47	0,40	0,40	9,80		100
Печенье	230	3,50	9,50	32,50		50
Ужин	664	20,90	21,15	93,16		
Капуста тушеная	139	3,67	6,62	14,20		180
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Фрикадельки (с водой) в соусе молочный с луком	210	9,62	13,36	10,28		80/40
Хлеб ржаной	115	2,80	0,55	24,70		50
Чай с сахаром	60	0,07	0,02	15,00		200
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:	3 114	87,04	109,69	442,45	30,87	

М.С.О.М.

Мед. наблюд. М.А.