

МЕНЮ на 01.12.2023 пятница

Столовая

Категория: дети интер.прих. до 11

Диета: Без диет



Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак 1	941	36,57	50,12	82,71	0,94	
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Запеканка из творога с молоком сгущенным	527	21,52	30,50	38,30	0,39	200/50
Бутерброд с сыром и маслом	270	11,77	16,85	17,88	0,25	40/10/30
Чай с молоком сгущенным	98	2,16	2,55	16,65	0,30	200
Завтрак 2	106	1,00		25,40		
Сок фруктовый	106	1,00		25,40		200
Обед	744	20,34	26,56	108,38	20,25	
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Чеснок(порциями)		0,33		0,26	0,50	5
Компот из груш	115	0,16	0,12	28,05		200
Макароны отварные с овощами	188	5,17	5,99	28,52		120/30
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Тефтели 2-й вариант, с соусом сметанным с томатом	155	8,14	9,05	10,30		80/40
Винегрет овощной	76	0,74	6,84	5,69	5,62	60
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом птицы и со сметаной	70	1,52	3,94	6,36	14,13	200
Полдник	260	6,38	1,85	53,67	0,28	
Компот из изюма	92	0,33		22,66	0,28	200
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	47	0,40	0,40	9,80		100
Булочка "Октябренок"	121	5,65	1,45	21,21		50
Ужин	517	15,23	16,09	75,78		
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Чай с сахаром	60	0,07	0,02	15,00		200
Картофель отварной	142	2,86	4,32	23,01		150
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Фрикадельки (с водой) в соусе молочный с луком	175	8,02	11,13	8,57		70/30
Ужин 2	142	4,86	4,50	19,44	1,62	
Снежок	142	4,86	4,50	19,44	1,62	180
Итого за день:	2 710	84,38	99,12	365,38	23,09	

Меню-кевар: ТЮМ