

**МЕНЮ на 31.01.2024 среда**

Столовая

Категория: дети интер,прих. с 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак 1	697	20,48	31,18	83,44	0,25	
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Каша жидкая молочная из рисовой крупы, с маслом	300	6,07	12,76	39,78		235/15
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	40/10/42
Завтрак 2	136	0,60	0,40	32,60		
Сок фруктовый	136	0,60	0,40	32,60		200
Обед	943	38,26	25,53	138,15	13,07	
Компот из кураги	92	0,33		22,66	0,28	200
Пудинг из печени (молоч.соус)	189	17,44	12,05	2,81	12,79	100
Овощи натуральные соленые(огурцы)	10	0,83	0,10	1,70		100
Борщ с капустой и картофелем	104	1,80	4,92	10,93		250
Каша рассыпчатая (гречневая)	293	10,32	7,31	46,37		180
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Хлеб ржаной	115	2,80	0,55	24,70		50
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	610	19,51	16,82	93,17	3,60	
Компот из яблок свежих	61	0,16		14,99	3,60	200
Капуста тушеная	139	3,67	6,62	14,20		180
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
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:	2 928	105,17	94,95	432,46	17,52	