

МЕНЮ на 14.12.2023 четверг

Столовая

Категория: дети интер.прих.с 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак 1	780	20,43	40,28	83,04		
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Яйцо вареное	63	5,08	4,60	0,28		40
Кофейный напиток с молоком	101	3,17	2,68	15,95		200
Бутерброд с маслом	230	2,12	18,83	12,83		40/10
Каша жидкая молочная пшенная, с маслом	340	8,94	13,95	44,10		235/15
Завтрак 2	85	1,00		20,20		
Сок фруктовый	85	1,00		20,20		200
Обед	959	25,92	33,89	141,68	36,62	
Компот из груш	86	0,34	0,07	21,11	9,60	200
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	88	1,90	4,92	7,95	17,66	250
Макароны отварные с овощами	226	6,20	7,19	34,22		145/35
Винегрет овощной	126	1,24	11,40	9,48	9,36	100
Хлеб ржаной	138	3,36	0,66	29,64		60
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
Полдник	637	19,54	27,04	75,44	0,34	
Запеканка из творога с молоком сгущенным	457	18,66	26,45	33,21	0,34	100/20
Компот из консервированных плодов (персики)	133	0,48	0,19	32,43		200
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	47	0,40	0,40	9,80		100
Ужин	724	21,39	17,16	120,56		
Рис отварной	252	4,38	6,44	44,02		180
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Тефтели рыбные(минтай), с соусом сметанным в томате	184	9,91	9,66	14,11		80/40
Чай с лимоном	56	0,12	0,02	13,69		200
Ужин 2	266	11,20	10,00	30,00	2,40	
Снежок	158	5,40	5,00	21,60	1,80	200
Итого за день:	3 451	99,48	128,37	470,92	39,36	

Итого - 1000 - 1000 - 1000