



МЕНЮ на 20.11.2023 понедельник

Столовая

Категория: дети интер,прих. с 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак 1	720	15,91	37,76	78,67		
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Яйцо вареное	63	5,08	4,60	0,28		40
Бутерброд с маслом	230	2,12	18,83	12,83		40/10
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
Завтрак 2	106	1,00		25,40		
Сок фруктовый	106	1,00		25,40		200
Обед	752	25,14	17,88	118,50		
Овощи натуральные соленые(огурцы)	10	0,83	0,10	1,70		100
Компот из груш	115	0,16	0,12	28,05		200
Борщ с капустой и картофелем	104	1,80	4,92	10,93		250
Картофельное пюре	165	3,67	5,76	24,52		180
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	126	11,70	5,94	4,56		90/30
Полдник	336	9,14	7,76	54,95	1,80	
Снежок	158	5,40	5,00	21,60	1,80	200
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	47	0,40	0,40	9,80		100
Сдоба готовая	131	3,34	2,36	23,55		50
Ужин	840	30,49	36,36	95,54		
Капуста тушенная	154	4,08	7,36	15,78		200
Хлеб ржаной	138	3,36	0,66	29,64		60
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Бефстроганов	348	18,24	27,72	6,14		80/40
Чай с сахаром	60	0,07	0,02	15,00		200
Ужин 2	118	5,80	6,40	8,00	1,40	
Кефир	118	5,80	6,40	8,00	1,40	200
Итого за день:	2 872	87,48	106,16	381,06	3,20	