

МЕНЮ на 01.12.2023 пятница

Столовая

Категория: дети интер,прих. с 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	9,86		20
Запеканка из творога с молоком сгущенным	527	21,52	30,50	38,30	0,39	200/50
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	106	1,00		25,40		200
Обед	990	26,20	34,63	147,75	27,52	
Чеснок(порциями)		0,33		0,26	0,50	5
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
Щи из свежей капусты с картофелем,с мясом птицы и со сметаной	88	1,90	4,92	7,95	17,66	250
Полдник	308	8,64	2,43	62,16	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"	169	7,91	2,03	29,70		70
Ужин	696	20,65	19,71	106,57		
Картофель отварной	171	3,42	5,18	27,61		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	142	4,86	4,50	19,44	1,62	
Снежок	142	4,86	4,50	19,44	1,62	180
Итого за день:	3 183	97,92	111,39	444,03	30,36	

Школьный врач Т.В. —