

МЕНЮ на 14.12.2023 четверг

Столовая

Категория: дети интер,прих. до 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак 1	711	18,64	37,49	74,23		
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 пшеничная, с маслом	271	7,15	11,16	35,29		190/10
Завтрак 2	85	1,00		20,20		
Сок фруктовый	85	1,00		20,20		200
Обед	735	19,95	25,22	109,34	29,35	
Компот из груш	86	0,34	0,07	21,11	9,60	200
Макаронь отварные с овощами	188	5,17	5,99	28,52		120/30
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Тефтели 2-й вариант, с соусом сметанным с томатом	129	6,78	7,54	8,58		70/30
Винегрет овощной	76	0,74	6,84	5,69	5,62	60
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	70	1,52	3,94	6,36	14,13	200
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	512	14,73	13,86	81,67		
Хлеб пшеничный	47	1,58	0,20	9,66		20
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Рис отварной	210	3,65	5,37	36,68		150
Тефтели рыбные(минтай), с соусом сметанным в томате	153	8,26	8,05	11,76		80/20
Чай с лимоном	56	0,12	0,02	13,69		200
Ужин 2	158	5,40	5,00	21,60	1,80	
Снежок	158	5,40	5,00	21,60	1,80	200
Итого за день:	2 838	79,26	108,61	382,48	31,49	