

МЕНЮ на 19.02.2024 понедельник

Столовая

Категория: дети интер,прих. с 11

Диета: Без диет

| Наименование | ККал | Б | Ж | У | С | Вес (г) |
|---|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------|
| Завтрак 1 | 674 | 15,49 | 33,99 | 76,10 | | |
| Хлеб ржаной | 46 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | | 20 |
| Яйцо вареное | 63 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | | 40 |
| Бутерброд с маслом | 184 | 1,70 | 15,06 | 10,26 | | 30/10 |
| 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 | 660 | 22,44 | 17,46 | 98,96 | | |
| Хлеб ржаной | 46 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | | 20 |
| 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 пшеничный | 94 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | | 40 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) | 126 | 11,70 | 5,94 | 4,56 | | 90/30 |
| Полдник | 507 | 18,16 | 25,26 | 48,20 | 0,39 | |
| Чай без сахара | | 0,07 | 0,02 | 0,01 | 0,03 | 200 |
| Фрукты или ягоды свежие (Яблоки) | 47 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | 100 |
| Пудинг из творога с джемом | 460 | 17,69 | 24,84 | 38,39 | 0,36 | 125/30 |
| Ужин | 748 | 28,25 | 35,92 | 75,78 | | |
| Хлеб ржаной | 46 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | | 20 |
| Капуста тушенная | 154 | 4,08 | 7,36 | 15,78 | | 200 |
| 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: | 2 813 | 91,14 | 119,03 | 332,44 | 1,79 | |