

МЕНЮ на 01.04.2024 понедельник

Столовая

Категория: дети интер,прих. до 11

Диета: Без диет



Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак 1	613	14,28	31,44	68,15		
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Яйцо вареное	63	5,08	4,60	0,28		40
Чай с молоком	81	1,52	1,35	15,90		200
Бутерброд с маслом	184	1,70	15,06	10,26		30/10
Каша жидкая молочная из рисовой крупы, с маслом	239	4,86	10,21	31,83		190/10
Завтрак 2	106	1,00		25,40		
Сок фруктовый	106	1,00		25,40		200
Обед	686	23,33	17,64	105,18	17,66	
Соль повареная						3
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	88	1,90	4,92	7,95	17,66	250
Овощи натуральные соленые(огурцы)	6	0,50	0,06	1,02		60
Компот из груш	115	0,16	0,12	28,05		200
Картофельное пюре	165	3,67	5,76	24,52		180
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Рыба, тушеная 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
Плоды 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	606	22,61	29,26	61,15		
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Чай с сахаром	60	0,07	0,02	15,00		200
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Бефстроганов	290	15,20	23,10	5,12		70/30
Капуста тушеная	116	3,06	5,52	11,83		150
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:	2 676	84,78	108,60	329,68	19,85	

сис.оп.

Мед-повар: ДД