

**МЕНЮ на 10.04.2024 среда**

Столовая

Категория: дети интер,прих. с 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак 1</b>	<b>697</b>	<b>20,48</b>	<b>31,18</b>	<b>83,44</b>	<b>0,25</b>	
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
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
Бутерброд с сыром и маслом	270	11,77	16,85	17,88	0,25	40/10/42
<b>Завтрак 2</b>	<b>136</b>	<b>0,60</b>	<b>0,40</b>	<b>32,60</b>		
Сок фруктовый	136	0,60	0,40	32,60		200
<b>Обед</b>	<b>943</b>	<b>38,26</b>	<b>25,53</b>	<b>138,15</b>	<b>13,07</b>	
Компот из кураги	92	0,33		22,66	0,28	200
Пудинг из печени (молоч.соус)	189	17,44	12,05	2,81	12,79	100
Овощи натуральные соленые(огурцы)	10	0,83	0,10	1,70		100
Борщ с капустой и картофелем	104	1,80	4,92	10,93		250
Каша рассыпчатая (гречневая)	293	10,32	7,31	46,37		180
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Хлеб ржаной	115	2,80	0,55	24,70		50
Соль повареная						5
<b>Полдник</b>	<b>434</b>	<b>20,52</b>	<b>16,02</b>	<b>76,70</b>		
Чай с сахаром	60	0,07	0,02	15,00		200
Фрукты или ягоды свежие (Груши)	47	0,40	0,30	10,30		100
Пудинг из творога (запеченный), со сгущенным молоком	327	20,05	15,70	51,40		125/30
<b>Ужин</b>	<b>610</b>	<b>19,51</b>	<b>16,82</b>	<b>93,17</b>	<b>3,60</b>	
Компот из яблок свежих	61	0,16		14,99	3,60	200
Капуста тушеная	139	3,67	6,62	14,20		180
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
<b>Ужин 2</b>	<b>108</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,60</b>	
Ряженка	108	5,80	5,00	8,40	0,60	200
<b>Итого за день:</b>	<b>2 928</b>	<b>105,17</b>	<b>94,95</b>	<b>432,46</b>	<b>17,52</b>	