

МЕНЮ на 13.05.2024 понедельник

Столовая

Категория: дети интер с 11
Диета: Без диет *персикод.*



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	798	26,26	18,10	128,38		
Соль повареная						5
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 ржаной	138	3,36	0,66	29,64		60
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
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
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	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:	2 951	94,96	119,67	361,86	1,79	