

МЕНЮ на 20.04.2024 суббота

Столовая

Категория: дети интер до 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак 1	718	18,73	35,48	80,60	1,90	
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Какао с молоком	119	4,08	3,54	17,58		200
Бутерброд с маслом	230	2,12	18,83	12,83		40/10
Суп молочный с макаронными изделиями	323	11,41	12,89	40,31	1,90	250
Завтрак 2	136	0,60	0,40	32,60		
Сок фруктовый	136	0,60	0,40	32,60		200
Обед	776	27,39	28,65	99,63	5,90	
Компот из чернослива	92	0,33		22,66	0,28	200
Хлеб пшеничный	47	1,58	0,20	9,66		20
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Соль повареная						3
Каша рассыпчатая (гречневая)	244	8,60	6,09	38,64		150
Печень говяжья по-строгановски	185	13,26	11,23	3,52		80/20
Рассольник "Ленинградский"	86	1,76	4,07	9,58		200
Винегрет овощной	76	0,74	6,84	5,69	5,62	60
Полдник	159	3,43	3,86	27,36	0,03	
Плоды или ягоды свежие (Груши)	47	0,40	0,30	10,30		100
Чай без сахара		0,07	0,02	0,01	0,03	200
Блинчики с маслом	112	2,96	3,54	17,05		55/5
Ужин	451	21,66	7,34	72,12	0,23	
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Картофель отварной	142	2,86	4,32	23,01		150
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Чай с лимоном	56	0,12	0,02	13,69		200
Котлеты или биточки рыбные	113	14,40	2,38	6,22	0,23	100
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:	2 358	77,61	82,13	320,31	9,46	

Шеф-повар: