

МЕНЮ на 21.04.2024 воскресенье

Столовая

Категория: дети интер до 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак 1	686	26,21	36,11	63,44	0,34	
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Омлет натуральный	386	18,59	33,10	3,52	0,34	200
Кофейный напиток на сгущенном молоке	113	2,94	1,99	20,92		200
Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	47	0,40	0,40	9,80		100
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Завтрак 2	106	1,00		25,40		
Сок фруктовый	106	1,00		25,40		200
Обед	792	23,24	23,85	119,49	0,78	
Компот из изюма	92	0,33		22,66	0,28	200
Соль повареная						3
Чеснок(порциями)		0,33		0,26	0,50	5
Макаронные изделия отварные с овощами	188	5,17	5,99	28,52		120/30
Бобовые отварные, 2-й вариант (кукуруза консерв.)	44	1,23	1,75	5,87		60
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Суп крестьянский с крупой (перловая)	61	1,18	3,94	4,87		200
Фрикадельки (с водой) в соусе молочный с луком	175	8,02	11,13	8,57		70/30
Полдник	442	20,21	15,82	79,45		
Компот из груш	115	0,16	0,12	28,05		200
Пудинг из творога (запеченный), со сгущенным молоком	327	20,05	15,70	51,40		125/30
Ужин	457	24,58	11,24	108,68	15,18	
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Чай с молоком	81	1,52	1,35	15,90		200
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	236	18,78	9,27	63,58	15,18	270
Ужин 2	108	5,80	5,00	8,40	0,60	
Ряженка	108	5,80	5,00	8,40	0,60	200
Итого за день:	2 591	101,04	92,02	404,86	16,90	

Шеф-повар:

