

МЕНЮ на 23.04.2024 вторник

Столовая

Категория: дети интер,прих. до 11

Диета: Без диет



| Наименование | ККал | Б | Ж | У | С | Вес (г) |
|---|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Завтрак 1 | 483 | 12,59 | 15,80 | 71,47 | | |
| Хлеб ржаной | 46 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | | 20 |
| Кофейный напиток с молоком | 101 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | | 200 |
| Фрукты или ягоды свежие (Яблоки) | 47 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | 100 |
| Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" | 289 | 7,90 | 12,50 | 35,84 | | 190/10 |
| Завтрак 2 | 106 | 1,00 | | 25,40 | | |
| Сок фруктовый | 106 | 1,00 | | 25,40 | | 200 |
| Обед | 1 006 | 39,98 | 40,92 | 117,88 | 51,25 | |
| Соль повареная | | | | | | 3 |
| Компот из смеси сухофруктов | 133 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | | 200 |
| Бобовые отварные, 2-й вариант (горошек зеленый конс.) | 36 | 1,73 | 1,63 | 3,47 | | 60 |
| Хлеб пшеничный | 94 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | | 40 |
| Хлеб ржаной | 92 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | | 40 |
| Рассольник "Ленинградский" | 86 | 1,76 | 4,07 | 9,58 | | 200 |
| Бигус с мясом говядины | 565 | 30,43 | 34,29 | 33,74 | 51,25 | 250 |
| Полдник | 338 | 17,06 | 17,95 | 27,64 | 0,79 | |
| Омлет натуральный | 221 | 13,04 | 17,43 | 3,48 | 0,76 | 150 |
| Чай без сахара | | 0,07 | 0,02 | 0,01 | 0,03 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 117 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | | 50 |
| Ужин | 491 | 23,22 | 10,01 | 120,83 | 15,18 | |
| Хлеб ржаной | 46 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | | 20 |
| Компот из груш | 115 | 0,16 | 0,12 | 28,05 | | 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 | 107 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | | |
| Молоко кипяченое | 107 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | | 200 |
| Итого за день: | 2 531 | 99,65 | 89,68 | 372,82 | 67,22 | |

Шеф-повар:

