

Меню на 19.10.2024г.

Неделя первая Суббота		7-11 лет					12-18 лет				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калор	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калор
			Белки	Жиры	Углев			Белки	Жиры	Углев	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180/5	5.0	7.0	27.0	148	250/7	7.5	10.0	37.2	269
	Кофейный напиток на молоке	200	3.0	3.0	15.0	91	200	3.0	3.0	15.0	91
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	50	3.8	0.45	25.4	106.5
	Салат из квашеной капусты	80	1.0	4.0	6.1	66	100	1.6	5.0	7.6	83
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	50/7/20	5.5	9.0	160	159
Обед	Рассольник «домашний»	250/10	2.1	5.2	13.6	111	300/12	2.5	6.2	16.3	133
	Бефстроганов	80/50	22.5	28.0	6.0	366	100/75	28.5	37.4	9.1	487
	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4.3	4.7	44.1	240	250/7	6.0	6.5	61.3	334
	Помидор свежий	50	1.0	0.2	5.0	22.0	50	1.0	0.2	5.0	22
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	11.2	121	200	0.5	0.1	11.2	121
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	70/50	9.4	1.65	49.6	261.5
Полдник	Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	15	1.2	1.4	11.2	85
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.1	35	200	0.1	0.0	9.1	35
1 ужин	Курица отварная	60	15.0	12.6	0.2	174	80	20.0	16.8	0.3	232
	Макаронные изделия. запечённые с сыром	180/5	8.8	14.2	29.2	284	220/8	10.7	17.9	35.9	352
	Свежий огурец	50	0.8	0.1	2.5	14	50	0.8	0.1	2.5	14
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.1	35	200	0.1	0.0	9.1	35
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	5.1	0.2	40.0	133	50/50	7.0	0.9	39.4	223
2 ужин	Йогурт	200	5.0	6.2	23.4	160	200	5.0	6.2	23.4	160.0
ИТОГО			90.8	95.1	322.3	2519		117.9	125.4	392.8	3286