



Меню на «31» января 2024 года

Прием пищи	Блюдо	Выход порции, г.	Цена	Пищевые вещества			
				Белки	Жир.	Углев.	Калл.
Завтрак (6-10 лет)	Пудинг из творога с рисом	150/20	63,64	23,1	22,18	35,02	370
	Какао на ц.м.	200	8,02	3,6	2,67	28,27	155,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,18	3,04	0,36	18,76	92,4
	Банан	120	19,8	0,65	0,02	9,5	43
	ИТОГО:		93,64	30,39	25,23	91,55	660,6
Завтрак (11-18 лет)	Пудинг из творога с рисом	200/20	63,64	23,1	22,18	35,02	370
	Какао на ц.м.	200	8,02	3,6	2,67	28,27	155,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,18	3,04	0,36	18,76	92,4
	Банан	120	19,8	0,65	0,02	9,5	43
	ИТОГО:		93,64	30,39	25,23	91,55	660,6
Обед (6-11 лет)	Огурец консервированный	60	7,19	0,48	0,06	0,02	8,4
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	8,8	1,8	4,84	10,93	93,78
	Гуляш из говядины	50/75	48,84	19,02	10,18	35,4	361,36
	Каша вязкая перловая	150	4,16	5,51	4,51	26,44	168,45
	Компот из свежих яблок	200	5,99	0,16	0,16	23,56	97,6
	Хлеб пшеничный	50	2,73	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,18	2,55	0,42	16,06	81
	Банан	120	19,8	0,65	0,02	9,5	43
	ИТОГО:		99,69	33,25	20,64	145,36	969,09
Обед (12-18 лет)	Огурец консервированный	100	12,01	8	4,26		72
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	8,8	1,8	4,84	10,93	93,78
	Гуляш из говядины	50/75	48,84	19,02	10,18	35,4	361,4
	Каша вязкая перловая	180	4,99	6,61	5,41	31,72	202,1
	Компот из свежих яблок	200	5,99	0,16	0,16	23,56	97,6
	Хлеб пшеничный	60	3,27	3,7	0,54	38,18	138,6
	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,82	4,46	0,73	28,1	141,8
	Банан	120	19,8	0,65	0,02	9,5	43
	ИТОГО:		107,52	44,4	26,14	177,39	1150,28
Полдник	Печенье сдобное	15	1,82	9,22	5,48	29,16	202
	Сок	200	12,4	0,6	0,4	32,6	136,6
	ИТОГО:		14,22	9,82	5,88	61,76	338,6