

МЕНЮ
15 декабря 2022 г.
Дети 6-18

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 бутерброд с маслом и сыром	75	7,59	11,03	14,62	158
2 какао на молоке	200	5,8	5,6	32,8	118
3 каша рисовая молочная	300	6,84	12,01	33,2	135,63
4 хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,3	13,44	82,25
5 яйцо отварное	1 000	5,1	4,6	0,3	62

Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 фрукты	185	2,16	0,48	15	103,3

Обед

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 капуста тушеная	185	4,24	9,1	17,33	158
2 кисель	200	0	0	30,94	118
3 котлета из говядины	100	8,83	7,58	8,1	135,63
4 салат из отварной свеклы	80	3,05	7,2	4,18	93,6
5 суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	370	3,54	4,13	10,25	97,03
6 хлеб пшеничный	78	2,66	0,28	17,22	82,25
7 хлеб ржано-пшеничный	47	1,47	0,3	13,44	62

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 коржик молочный	100	7,56	15,2	65,8	175,3
2 чай с сахаром	200	0,16	0,16	18,89	75

Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 бефстроганов из отварной говядины	80	14,02	13,98	0,85	125,23
2 овощи свежие	80	0,48	0,16	3,13	15,92
3 пюре картофельное	205	3,19	6,86	14,82	127,56
4 сок	200	1,0	0,2	20,2	75
5 хлеб пшеничный	60	2,66	0,28	17,22	82,25
6 хлеб ржано-пшеничный	48	1,47	0,3	13,44	63

Второй ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 фрукты	185	2,16	0,48	15	103,3

