

МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет



Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

10 День

Дата:

02.12.2022

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак		Каша манная	180	279.00	7.74	11.80	35.50
	310/2012	Яйцо вареное	40	3.02	0.24	0.22	0.01
	90	Бутерброт с сыром	30/15	153	6.7	9.5	9.9
		Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
				475.21	14.68	21.52	55.46
Обед	102	Щи из свежей капусты	200/10	264.40	10.90	12.00	25.60
		Ёжики с соусом	90 / 50	251.33	11.32	11.88	9.20
		Рожки, зел.горошек	150/ 30	209.04	6.84	4.69	34.84
	376	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
	14	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
	450	Пряник	50	167.90	2.40	1.40	38.85
				1041.36	35.04	30.42	143.39
Полдник		Булочка с сахар. пудрой	60	155.00	6.80	9.90	10.10
		Кисель	200	62.98	0.02	0.02	15.67
				217.98	6.82	9.92	25.77
Ужин		Купуста туш. с курой	200	123.33	3.33	5.73	14.60
	128/2012	Икра кабачковая	50	38.95	0.60	2.35	3.85
	377	Чай с лимоном	220	41.02	0.05	0.01	10.20
	14	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
				311.80	7.56	8.54	53.50
2 ужин		Кефир	200	30.00	3.00	0.05	3.08
		Булочка веснушка	60	229.83	5.74	4.51	41.57
				259.83	8.74	4.56	44.65