

МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10 лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

8 День

Дата:

30.11.2022



Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценность (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак		Каша пшеничная	180	213.16	6.38	7.62	29.78
		Бутерброт с повидлом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
		Кофейный напиток	200	93.37	2.90	2.51	14.78
				453.53	10.48	22.63	52.06
Обед	106	Суп картофельный с рыбной консервой	200/35	167.85	0.58	2.43	1.72
		Гуляш из курицы	100/50	291.17	12.93	10.31	19.93
		Макаронные изделия	150	237.00	15.00	54.00	23.90
		Какао со сгущ. молоком	200	115.40	1.60	1.60	24.70
	14	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
		Фрукт	150	42.03	0.30		10.47
				961.95	33.99	68.79	105.57
Полдник		Шаньга наливная	60	312.00	4.16	12.32	41.92
	376	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
				352.19	4.16	12.32	51.97
Ужин	75	Котлета рыбная	90	113.00	13.90	2.10	9.60
		Картофельное пюре	150	237.00	15.00	54.00	23.90
	377	Чай с лимоном	200	41.02	0.05	0.01	10.20
	14	Хлеб пшенич.ржан	50	108.50	3.80	0.45	24.85
				499.52	32.75	56.56	68.55
2 ужин		Кефир	200	30.00	3.00	0.05	3.08
	14	Хлеб пшенич.ржан.	50	108.50	3.80	0.45	24.85
				138.50	6.80	0.50	27.93