

Университет:
 И.О. Радченко
 В.Н. Радченко


МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет

Дата: 11.11.2022

5 День



Отд./корп

МБОУ СОШ

Школа

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	180/2012	Каша ячневая	180	142.52	5.83	4.53	19.60
		Батон с маслом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
	501	Кофейный напиток с молоком	200	93.37	2.90	2.51	17.78
Обед		Суп картофельный с геркулесом и сметаной	200/20	382.89	9.93	19.54	41.88
	174	Суп картофельный с геркулесом и сметаной	200/20	176.00	2.69	2.84	17.46
		Биточки рыбные с маслом	100 / 5	213.28	13.23	1.89	6.84
	312	Картофельное пюре	150	196.27	3.99	6.24	26.58
	14	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
	377	Чай с лимоном	200	41.02	0.05	0.01	10.20
Полдник	90	Булочка с кунжутом	60	735.07	23.54	11.43	85.93
		Булочка с кунжутом	60	144.03	3.52	3.55	24.50
	376	Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
Ужин		Жаркое из курицы	200	184.22	3.52	3.55	34.55
	367	Жаркое из курицы	200	241.64	13.64	24.12	8.84
	501	Кофейный напиток	200	93.37	2.90	2.51	14.78
	14	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
2 ужин		Кефир	200	443.51	20.12	27.08	48.47
	14	Хлеб пшенич.ржан	50	30.00	3.00	0.05	3.08
				108.50	3.80	0.45	24.85
				138.50	6.80	0.50	27.93