

*Универсиада
Иркутска С.И*



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

2 День

Дата:

04.10.2022

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	247	Каша геркул.вязкая	180/10	287.40	8.56	14.12	31.40
	90	Бутерброт с сыром	30/15	153	6.7	9.5	9.9
	497	Какао с молоком	200	99.77	3.48	2.86	15.02
				540.17	18.74	26.48	56.32
Обед	102	Суп картофельный с горохом с курой	200/20	148.25	5.48	5.26	16.53
	268	Котлета с подливой	90	291.15	12.87	18.87	15.32
	305	Гречка отварная, огурец св.	150/30	478.40	18.60	4.40	88.60
	376	Чай	200	40.19	0.00	0.00	10.05
	14	Хлеб	50	108.50	3.80	0.45	24.85
				1066.49	40.75	28.98	155.35
Полдник	450	Печенье	50	120.03	2.94	2.96	20.42
	377	Кисель	200	62.98	0.02	0.02	15.67
				183.01	2.96	2.98	36.09
Ужин	312	Картофельное пюре	150	196.27	3.99	6.24	26.58
	174	Голубцы ленивые	90	232.93	12.93	10.31	19.93
	310/2012	Яйцо вареное	40	3.02	0.24	0.22	0.01
		Чай с молоком	200	64.90	1.09	0.94	13.03
				497.12	18.25	17.71	59.55
2 ужин	515	Молоко	200	106.00	5.80	5.00	9.60
		Гребешок с повидлом	70	153.00	6.70	9.50	9.90
				259.00	12.50	14.50	19.50