

*Звертунга
Шумкина С.Н. Абдура*



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет

Дата: **18.10.2022**

МБОУ СОШИ

Отд./корп

Школа

2 День

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
	450	Печенье	50	120.03	2.94	2.96	20.42
Полдник	377	Кисель	200	62.98	0.02	0.02	15.67
				183.01	2.96	2.98	36.09
	312	Картофельное пюре	150	196.27	3.99	6.24	26.58
Ужин	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