

06 март 2025

Меню
12 лет и старше (СОШ - СанПиН 2.3/2.4.3590-20), День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Суп вермишелевый	250	2,287	4,359	15,91	112,775
2. Масло сливочное	40	0,2	33	0,32	299,2
3. Сыр полутвердый	30	6,908	8,71	0	108,719
4. Хлеб пшеничный	60	4,32	1,5	29,52	151,8
5. Какао на молоке	200	3,488	3,584	15,09	108,588
Итого:		17,203	51,152	60,84	781,082
Завтрак					
1. Апельсин	100	0,754	0,168	6,784	33,5
Итого:		0,754	0,168	6,784	33,5
Обед					
1. Хлеб пшеничный	60	4,32	1,5	29,52	151,8
2. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,44	13,36	69,6
3. Салат Светофор	100	1,658	3,297	5,508	58,833
4. Суп картофельный	250	11,572	7,232	19,481	189,577
5. Макароны отварные	180	12,213	8,712	81,621	461,61
6. Бефстроганов из отварного мяса	100	19,449	11,67	4,216	199,997
7. Напиток из цитрусовых(лимон)	200	0,36	0,4	23,396	100,18
Итого:		52,013	33,251	177,103	1231,596
Полдник					
1. Сырники	200	38,51	21,765	53,458	571,106
2. Соус сметанный	65	2,03	11,126	4,625	128,201
3. чай с лимоном	200	0,041	0,045	10,142	41,295
Итого:		40,58	32,936	68,225	740,603
Итого за день:		110,549	117,507	312,951	2786,781