

14 март 2025



Меню
12 лет и старше (СОШ - СанПиН 2.3/2.4.3590-20), День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Хлеб пшеничный	60	4,32	1,5	29,52	151,8
2. Масло сливочное	40	0,2	33	0,32	299,2
3. Каша на молоке Овсянная	250	7,472	13,46	33,611	288,696
4. чай с лимоном	200	0,041	0,045	10,142	41,295
Итого:		12,033	48,005	73,593	780,991
Завтрак					
1. Банан	100	1,313	0,438	18,375	84
Итого:		1,313	0,438	18,375	84
Обед					
1. Борщ на мясном бульоне	200	5,185	6,985	10,497	126,055
2. Каша гречневая рассыпчатая	160	6,866	4,434	31,07	191,389
3. Гуляш из говядины	100	16,822	9,607	3,575	167,949
4. Хлеб пшеничный	60	4,32	1,5	29,52	151,8
5. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,44	13,36	69,6
6. Салат Светофор	100	1,658	3,297	5,508	58,833
7. Морс клюквенный	200	0,08	0	37,71	148,95
Итого:		37,372	26,263	131,24	914,577
Полдник					
1. Ватрушка " Венгерская"	150	19,817	13,633	92,292	573,573
2. Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
Итого:		19,817	13,633	102,272	613,473
Итого за день:		70,533	88,339	325,479	2393,04