

04 март 2025

Меню
12 лет и старше (СОШ - СанПиН 2.3/2.4.3590-20), День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша на молоке Овсянная	250	7,472	13,46	33,611	288,696
2. Масло сливочное	40	0,2	33	0,32	299,2
3. Сыр полутвердый	30	6,908	8,71	0	108,719
4. Кофейный напиток из цикория	200	3,84	3,955	15,844	115,708
5. Хлеб пшеничный	60	4,32	1,5	29,52	151,8
Итого:		22,74	60,625	79,295	964,123
Завтрак					
1. Яблоко	100	0,352	0,352	8,624	39,6
Итого:		0,352	0,352	8,624	39,6
Обед					
1. салат витаминный	100	1,489	10,081	9,547	135,83
2. Суп рыбный	250	9,058	1,72	11,87	99,27
3. Макароны отварные	180	12,213	8,712	81,621	461,61
4. Гуляш из курицы	100	13,764	13,457	2,423	186,62
5. Хлеб пшеничный	60	4,32	1,5	29,52	151,8
6. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,44	13,36	69,6
7. Напиток вишневый	200	0	0	19,96	79,8
Итого:		43,284	35,91	168,301	1184,529
Полдник					
1. Соус сметанный	65	2,03	11,126	4,625	128,201
2. чай с лимоном	200	0,041	0,045	10,142	41,295
3. Запеканка творожная	120	19,524	12,31	17,9	264,394
4. Печенье овсянное	50	3,72	10,86	41,22	270
Итого:		25,314	34,341	73,887	703,89
Итого за день:		91,689	131,228	330,106	2892,143