

05 март 2025

Меню
12 лет и старше (СОШ - СанПИН 2.3/2.4.3590-20), День 3

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша вязкая молочная "Дружба"	250	7,971	8,313	47,6	298,599
2. Яйцо отварное	90	10,16	9,2	0,56	125,6
3. Масло сливочное	40	0,2	33	0,32	299,2
4. Хлеб пшеничный	60	4,32	1,5	29,52	151,8
5. чай с лимоном	200	0,041	0,045	10,142	41,295
Итого:		22,691	52,058	88,142	916,494
Завтрак					
1. Банан	100	1,313	0,438	18,375	84
Итого:		1,313	0,438	18,375	84
Обед					
1. Винегрет	100	1,576	9,388	8,94	126,862
2. Тефтели из говядины	100	8,024	5,732	8,014	116,402
3. Соус томатный	40	1,412	0	4,768	24,64
4. Каша гречневая рассыпчатая	160	6,866	4,434	31,07	191,389
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. Щи из свежей капусты	250	8,905	9,222	10,694	148,376
8. Морс клюквенный	200	0,08	0	37,71	148,95
Итого:		33,622	30,716	144,075	978,019
Полдник					
1. Булочка с кунжутом	100	12,482	9,606	104,922	557,49
2. Чай каркаде	200	0	0	19,76	79,002
Итого:		12,482	9,606	124,683	636,492
Итого за день:		70,108	92,817	375,275	2615,004