



Меню на 11.10.2024 г.

9 день от 6 - 10 лет

	Завтрак	вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
54-21м-2020	Курица отварная	60	18,3	1,4	0,7	92,9	33,00
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	8,99
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55	3,44
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,1	6,6	27,9	2,51
	банан	120	2,2	0,2	39,2	106,8	11,11
	хлеб	30	2	0,4	11,9	58,7	2,4
	Итого за завтрак	610	38,15	8,95	95,65	524,85	61,45
	Кукуруза сладкая	50	0,3	0,1	4,1	20,9	19
54-2с-2020	Борщ с капустой свежей с мясом и сметаной	200	7,9	4,1	12,42	114,3	13,01
54-12м-2020	Плов с курицей	150	17,7	13,6	12,2	314,6	40,97
54-22гн-2020	Какао с молоком стуженным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	15,4
	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	3,8
	итого	660	28,9	21,8	74,82	700,6	92,18
	от 11 - 18 лет						
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,7	2	0,9	123,8	37,06
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,55	1,35	4,45	36,55	5,08
54-1г-2020	Макароны отварные	200	5,3	5,5	32,8	202	10,4
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,1	6,6	27,9	2,51
фрукты	банан	120	2,2	0,2	39,2	106,8	14,00
	хлеб	45	2	0,6	17,85	88,05	2,4
	Итого за завтрак	695	39,85	9,75	101,8	585,1	71,45
54-3з-2020	Кукуруза сладкая	75	0,3	0,1	3,1	10,8	20
54-2с-2020	Борщ с капустой свежей с мясом и сметаной	250	9,87	5,13	15,53	142,88	16,02
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,7	18,13	16,27	419,36	55,17
54-22гн-2020	Какао с молоком стуженным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	14,23
	Хлеб	30	2	0,4	11,9	58,7	1,74
	Итого	755	29,87	27,06	69,1	765,14	107,16



