



Меню на 22.11.2024 г.

3 день от 6 - 10 лет

	Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	235	39,68
54-2г-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	80	3,97
Пром.	банан	120	2	0	50	135	15,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	66	2,80
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25,2</b>	<b>7,4</b>	<b>85,8</b>	<b>516</b>	<b>61,45</b>
	<b>Обед</b>						
54-2з-2020	огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	5,7
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	8,02
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	9,86
54-7р-2020	Рыба припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6,1	2,3	106,7	25,37
Пром.	Сок	200	0,2	0	24	50	35
Пром.	вафли сливочные	40	7	7,8	40,8	168,7	4,74
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	3,49
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>32,6</b>	<b>24,7</b>	<b>145,6</b>	<b>795,9</b>	<b>92,18</b>

от 11 - 18 лет

	Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	49,03
54-2г-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	2,72
Пром.	апельсин	100	1	0	8	43	17,50
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	2,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>29,4</b>	<b>9,2</b>	<b>48,2</b>	<b>400,2</b>	<b>71,45</b>
	<b>Обед</b>						
54-2з-2020	огурец в нарезке	100	1,1	0,1	3,6	12	5,68
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4	10,80
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	16,12
54-7р-2020	Рыба припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6,1	2,3	106,7	25,37
Пром.	вафли сливочные	40	7	7,8	40,8	168,7	4,74
Пром.	Сок	200	0,2	0	24	50	35,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	3,49
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>36</b>	<b>27,6</b>	<b>163,4</b>	<b>899,5</b>	<b>107,16</b>



