



Меню на 19.03.2024 г.

8 день от 6 - 10 лет

	Завтрак	вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
54-9-р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20,1	4,3	258,3	31,26
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	15,23
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,23
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,8
	яблоко	60	0	0	10,8	28,8	11,93
	Итого за завтрак	520	25,5	27,4	69,3	611,5	61,45
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,2	4	12,8	8
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,42	117,96	18,33
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	31,34
54-8г-2020	капуста тушеная	150	3,6	5	14,5	118,7	12,35
54-23гн-2020	кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	8,89
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	3,34
	вафли						9,93
	Итого за Обед	745	33,7	27,1	78,12	684,36	92,18
	от 11 - 18 лет						
54-9-р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20,1	4,3	258,3	31,26
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	200	8,2	6,9	35,9	238,9	16,34
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,23
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,8
	яблоко						20,82
		510	25,5	27,4	58,5	582,7	71,45
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,2	4	12,8	10
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,87	5,12	15,52	147,45	20,1
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	42,16
54-8г-2020	капуста тушеная	200	4,8	6,8	19,4	158,3	16,72
54-23гн-2020	кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	14,93
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	4	0,7	23,8	117,4	3,25
	Итого за Обед	830	36,87	29,92	86,12	753,45	107,16



