

Меню на 12.01.2023

12 января 2023 г.
Дети 12-18, 15 стол

Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 Фрукты 23	75	0,3	0,3	7,35	35,63
4 бутерброд с маслом и сыром 23	80	9,52	14,46	22,26	259
10 суп молочный с крупой (пшено) 23	200	4,13	5,05	15,88	125
14 чай с молоком 23	200	0,56	0,64	7,07	39
Итого	555	14,51	20,45	52,56	458,63

Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
2 сок 23	200	1	0,2	20,2	75
Итого	200	1	0,2	20,2	75

Обед

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
2 компот из свежих плодов 23	200	0,16	0,16	10,91	51
макаронные изделия отварные с овощами 9 23	220	7,44	9,14	42,24	269,07
10 печень говяжья по-строгановски 23	120	19,64	15,05	4,69	232,36
салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком 23	100	1,8	6,2	8,9	99
21 суп из овощей, с мясом и со сметаной 23	250	4,59	6,4	11,31	122
22 хлеб пшеничный 23	40	3,41	0,55	17,81	90,03
26 хлеб ржано-пшеничный 23	80	4,48	0,96	39,52	160
Итого	1010	41,52	38,46	135,38	1023,46

Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 Фрукты 23	100	0,4	0,4	9,8	47
2 ватрушка с творогом из дрожжевого теста 23	50	6,65	7,39	20,02	173
4 молоко кипяченое 23	200	6	6,4	9,4	120
Итого	350	13,05	14,19	39,22	340

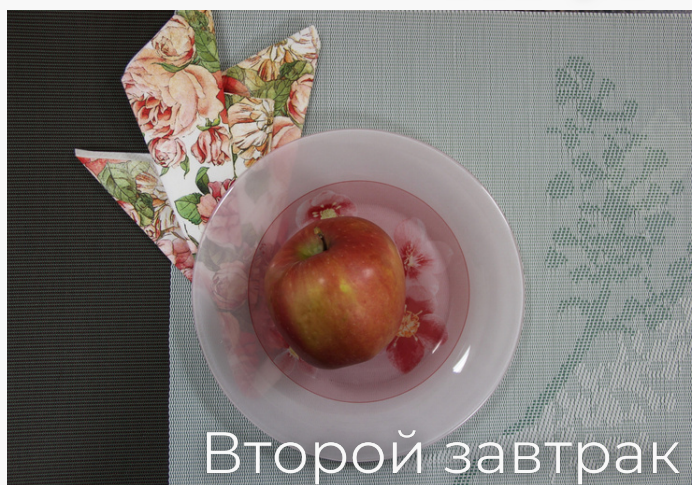
Ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
4 кофейный напиток с молоком 23	200	2,8	2,24	11,07	74
8 пюре картофельное 23	180	3,69	8,72	21,69	191,7
10 рыба, запеченная под молочным соусом 23	120	12,42	10,02	50,77	157,2
11 салат из свеклы с чесноком 23	100	1,75	6,34	9,46	102,5
16 хлеб пшеничный 23	40	3,41	0,55	17,81	90,03
19 хлеб ржано-пшеничный 23	40	2,24	0,48	19,76	80
Итого	680	26,31	28,35	130,56	695,43

Второй ужин



Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Паужин