

Директор КГБОУШИ №2



Меню на 5 октября 2024г
По перспективному меню 6 день

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак:	12-18				
Запеканка из макарон с творогом и соусом	200/250	7,4/8,78	11,01/16,46	31,55/34,05	238/312
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
Бутерброд с джемом	60	2,38	0,24	26,62	131
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Итого завтрак:		15,08/16,46	15,95/21,4	67,77/70,27	470/544
Второй завтрак:					
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	80
Фрукты	100/120	0,4/0,48	0,4/0,48	9,8/11,76	38/56
Итого второй завтрак:		1,4/1,48	0,6/0,68	30/31,96	118/136
Обед:					
Салат из свеклы отварной	60/100	0,84/1,4	3,66/6,1	4,56/7,6	55/92
Суп картофельный с бобовыми	200/250	6,6/7,8	9,06/5,3	5,71/6,29	110/141
Оладьи из печени по-кунцевски	90/100	10,5/11,6	9/10	12,6/14	155/172
Рис с овощами	150/180	3,6/4,32	2,65/3,18	33/39,6	157/188
Кисель из вишни	200	0,13	0	24,53	117
Хлеб пшеничный йодированный	60/70	2,3/5,32	0,24/0,56	14,8/28,7	148/172
Хлеб ржаной-пшеничный	40/50	2,72/3,4	0,52/0,55	15,9/20,5	80/100
Итого обед:		26,69/33,97	25,13/25,69	111,1/141,22	822/982
Полдник:					
Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	115
Пирожок печеный с картофелем	100/150	6,19/8,8	6,7/7,05	36,63/41,01	232/300
Итого полдник:		6,74/9,58	6,74/7,09	64,26/68,64	347/415
Ужин:					
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60/100	1,81/3,01	3,81/6,35	15,23/16,3	98/163
Рыба припущенная в молоке	100/120	13,8/14,8	18,2/23,44	4/4,8	78/93
Картофельное пюре	150/180	2,33/2,79	3,08/1,2	19,13/20,1	109/130
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб пшеничный йодированный	60/70	2,3/5,32	0,24/0,56	14,8/28,7	148/172
Итого ужин:		20,44/26,12	25,43/31,65	62,46/79,2	471/596
Второй ужин:					
Молоко пастеризованное	220/250	5,8/6,59	5/5,68	9,6/10,9	114,7/134
Итого второй ужин:		5,8/6,59	5/5,68	9,6/10,9	114,7/134