

02.04.2024

вторник

интернат

ГИМНАЗИЯ ИНТЕРНАТ № 34
выход белки жиры углевод Ккал

Завтрак

Фрукты (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Булочка сдобная	50	7,05	9,30	16,80	209,00
Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливоч.	200/5	5,92	5,59	35,42	206,46
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,10
Батон нарезной	25	1,88	0,87	15,42	66,00
Итого	580	21,37	21,85	95,22	646,56

Обед

Рассольник Ленинградский	250	7,94	7,82	13,56	107,25
Биточки куриные Солнышко	100	6,67	12,81	14,30	203,80
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3	7,70	7,27	36,59	247,00
Капуста квашенная(доп. гарнир)	30	0,51	1,50	2,52	25,65
Напиток из яблок и изюма	200	0,20	0,10	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	29,52	141,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
(Полдник) Итого	843	29,92	30,60	128,31	906,22
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Печенье	50	3,70	4,70	13,55	155,35
Сок фруктовый (нектар плодовой)	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого	350	5,10	5,10	43,55	287,15

УЖИН1

Курица запеченная	100	13,28	8,32	0,00	267,40
Рагу из овощей	200	3,11	13,25	15,35	196,20
Чай с мармеладом	190/10	0,03	0,02	0,32	10,00
Хлеб пшеничный	60	9,12	0,96	59,04	282,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
Итого	620	18,44	19,04	80,01	118,80

Ужин 2

Кефир 2,5%	200	6,00	5,00	12,90	122,00
Итого	200	6,00	5,00	12,90	122,00



02.04.2024

вторник

	выход	белки	жиры	углевод	Ккал
Завтрак(младшие)					
Булочка сдобная	50	7,05	9,30	16,80	209,00
Каша гречневая молочная вязкая	200	5,92	5,59	35,42	206,46
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,10
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00
Итого	500	19,89	19,02	87,90	606,56
Обед (младшие)					
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,94	6,82	12,56	93,90
Биточки куриные Солнышко	90	6,01	11,53	12,88	183,45
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3	6,70	4,38	35,99	227,00
Напиток из яблок и изюма	200	0,20	0,10	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,2	12,30	58,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого	703	22,73	23,39	105,43	690,62
Горячий завтрак (старшие)					
Биточки куриные Солнышко	100	6,67	12,81	14,30	203,80
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180/3	7,70	7,27	36,59	247,00
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,10
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Итого	553	22,46	23,48	91,47	660,60

