

04.04.2024

четверг

ГИМНАЗИЯ ИНТЕРНАТ № 34

интернат

выход белки жиры углевод Ккал

Завтрак

Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5	50	6,27	7,86	14,83	155,00
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	10,74	14,10	28,22	270,00
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00
Итого	550	23,54	24,05	91,36	654,60

Обед

Салат из моркови припущенной с яблоком	100	1,06	0,17	8,52	39,9
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,80	6,92	16,93	133,75
Овощи тушеные с мясом (50/200)	250	18,80	19,96	56,00	507,50
Напиток из лимона	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Итого	870	30,33	30,83	128,00	904,47

Полдник

Фрукты (Апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Катлы кумеч	50	3,80	6,60	30,50	197,00
Сок фруктовый (нектар плодовой)	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого	350	5,70	6,80	58,80	324,80

Ужин 1

Биточки рыбные П.Ф. с соусом молочным	90/20	10,68	13,98	30,95	290,20
Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	3,89	5,07	24,98	161,10
Чай с повидлом	200/30	0,13	0,02	14,6	59,00
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
Итого	610	18,72	19,32	80,05	570,9

Ужин 2

Катык 2,5%	200	5,60	5,00	8,40	102,00
Итого	200	5,60	5,00	8,40	102,00



