

МЕНЮ на 23 мая 2023 г.

Меню с 7-11 лет		Меню с 11-18 лет	
Выход блюдо	Калорий- ность	Выход блюдо	Калорий- ность
150/10	425	170/20	481
200	113	200	113
40	72	60	108
125	-	125	-
100	163	150	407
200	117	200	117
60		70	
200	133	250	166
160	248	180	258
200	46	200	46
80	182	100	235

Завтрак

1. Запеканка из творога с повидлом - 313
- 2.
3. Кошпач - 508
4. Хлеб пшеничный - 110
5. Чай

2-й завтрак

1. Пудинг пшеничный - 284
2. Молоко кипяченое - 515
- 3.
- 4.

Обед

1. Суп из моркови - 7
2. Суп с рыбными консервами - 153
3. Рыба из помидоров - 407
4. Соус - 518
5. Хлеб пшеничный - 108
- 6.
- 7.
- 8.

Полдник

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Ужин

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Диет.сестра: _____ Н.Ю.Гавырина







Мой



Зелёное яблоко

100% СОК

без добавления сахара

