

МЕНЮ на 24.01.22

7-10			Химический состав			Энер.цен.
ЗАВТРАК			Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1. Горячий бутерброд с сыром	1/50	16,91	5,9	18,8	28,6	223,3
2. Каша гречневая молочная	1/160	15,52	8,4	8,6	32	237,6
3. Напиток коф. с молоком	1/180	16,38	3	2,2	21,1	116,4
4. Хлеб ржаной	1/20	2,40	1,2	0,2	8	39,4
5. Яблоко	1/170	37,40	0,68	0,68	16,6	80
ИТОГО		88,61	19,18	30,48	106,3	697,6
ОБЕД						
1. Салат из свеклы отварной	1/60	6,19	0,9	3,7	4,9	56,1
2. Рыбная уха из филе минтая	1/200	20,10	5,6	2,1	15,5	98,3
3. Гуляш из говядины	1/120	88,39	17,9	20,5	6,2	270
4. Капуста тушеная	1/200	24,19	4,8	9,4	19,7	170
5. Компот из сухофруктов	1/180	6,04	0	0	15,8	50,5
6. Хлеб пшеничный	1/50	6,00	3,8	0,4	24,6	117,5
7. Хлеб ржаной	1/30	3,60	1,8	0,4	12	59,1
ИТОГО		154,51	34,8	36,5	98,7	821,5
ПОЛДНИК						
1. Вафли	1/20	5,60	0,2	0,2	23,2	95,3
2. Йогурт питьевой	1/200	76,20	5	3,2	3,5	68
Итого:		81,80	6,4	4,8	26,7	163,3
			60,38	71,8	231,7	1 682,40
Стоимость за день:		324,92				
Калькулятор		Чаплинская Т.А				
Ответственный за питание		Перелыгина Е.В.				