



МЕНЮ на 25.01.22 г

7-10			Химический состав			Энер.ценн.
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
ЗАВТРАК						
1. Бутерброд с маслом	30/10	8,05	2,4	9,2	15,5	153,4
2. Каша манная молочная с маслом	160/5	12,43	4,4	6,1	20	152,5
3. Какао с молоком	1/200	16,24	3,4	2,7	14,3	95,9
4. Хлеб ржаной	1/20	2,40	1,2	0,2	8	39,4
5. Мандарин	1/107	41,73	0,8	0,2	7,5	38
ИТОГО		80,85	12,2	18,4	65,3	479,2
ОБЕД						
1. Салат из моркови	1/60	12,39	0,7	5,9	5,2	77,2
2. Щи со свежей капустой.	1/180	21,22	3,8	5,7	6,7	95,2
3. Биточки рыбные в сметанном соусе	1/200	42,02	15,2	23	30,8	300,4
4. Макароны отварные	150/5	5,75	5,2	4,8	33,8	199,7
5. Сок	1/200	18,00	1	0,2	20,2	86
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		108,98	31,5	40,4	133,3	935,1
ПОЛДНИК						
1. Ватрушка с творогом	1/100	29,50	10,9	6,6	34,3	240,2
2. Йогурт питьевой	1/100	76	5	3,2	3,5	68
ИТОГО:		105,50	15,9	9,8	37,8	308,2
Общая стоимость:			295,33	59,6	68,60	1722,5
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перелыгина Е.В.			