



МЕНЮ на 26.01.22						
7-10			Химический состав			Энер.
ЗАВТРАК			белки	жиры	углев.	ккал
1.Бутерброд с маслом,сыром	30/15/5	18,20	5,8	9,4	15,4	170,6
2. Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/130	61,95	10,8	7	25,5	209,2
3.Пюре из моркови	1/65	8,22	1,2	2,9	5,1	41,3
4. Чай с сахаром и лимоном	1/200	4,58	0,2	0	10,1	42,2
5. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,2	8	39,4
6.Мандарин	1/165,8	64,66	1,2	0,3	11,25	57
ИТОГО		160,41	20,4	19,9	73,35	559,7
ОБЕД						
1.Салат витаминный	1/60	11,30	1	3,6	6,1	62,1
2. Рассольник "Домашний" с мясом и сметанной	1/180	25,82	4	6	10,8	114,4
3..Кура тушеная в смет.соусе	1/90	32,65	9	11,2	2,7	147,2
4.Картофельное пюре	1/160	14,53	3,3	5,6	22,8	156
5.Кисель из кураги	1/200	20,58	1	0,1	26,4	111,1
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		114,48	23,9	27,3	105,4	767,4
ПОЛДНИК						
1.Булочка	1/100	50,00	8,2	5,9	57,5	305
2.Молоко кипяченое	1/200	23,21	5	2,4	27	150
ИТОГО		73,21	13,2	8,3	84,5	455
Общая стоимость:	348,10		60,40	55,50	263,25	1782,1
Калькулятор			Чаплинская Т.А.			
Ответственный за питание			Перелыгина Е.В.			