



МЕНЮ на 27.01.22						
7-10			Химический состав			Энер.ценн.
<u>ЗАВТРАК</u>			белки	жиры	углев.	Ккал
Бутерброд с маслом ,джемом	20/5/30	15,31	2,4	5	30	172,8
2.Котлеты рыбные в соусе	1/150	27,49	8	7,5	10,2	144
3.Гречка отварная	1/150	12,09	8,1	9,7	37	267,1
4. Кофейный напиток	1/200/16	16,16	3,3	2,4	23,4	129
5. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4
6.Яблоко	1/170	40,80	0,4	0,4	9,8	47
<u>ИТОГО:</u>		<u>114,45</u>	<u>23,4</u>	<u>25,2</u>	<u>118,4</u>	<u>799,3</u>
<u>ОБЕД</u>						
1Салат из соленых огурцов	1/60	23,27	0,5	3	1,5	37
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/180	25,31	5,3	6,2	11,9	1238,1
3. Мясо тушеное	1/90	69,59	9,5	14	2,5	160,4
4. Картофель отварной с луком	1/150	16,73	3,1	5,3	24,4	150,7
5. Отвар шиповника	1/180	7,02	0,6	0,3	17,1	84,4
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
<u>ИТОГО:</u>		<u>151,52</u>	<u>24,6</u>	<u>29,6</u>	<u>94</u>	<u>737,2</u>
<u>Полдник</u>						
1.Пирожки с картошкой	1/100	10,68	6,8	4,2	44,1	242,3
2.Йогурт	1/100	45,00	2,7	2,5	5,7	79
<u>Итого:</u>		<u>55,68</u>	<u>9,5</u>	<u>6,7</u>	<u>49,8</u>	<u>321,3</u>
<u>Общая стоимость</u>		<u>321,65</u>	<u>57,50</u>	<u>61,50</u>	<u>262,2</u>	<u>1857,8</u>
Калькулятор	Чаплинская Т.А					
Ответственный за питание	Перелыгина Е.В.					