



МЕНЮ на 03.02.22

11-17

		Химический состав				Энер.ценн.
		белки	жиры	углев.	Ккал	
ЗАВТРАК						
1.Бутерброд с масл.и джемом	1/55	15,31	2,3	4,9	29,1	167,6
2.Биточки из говядины	1/80	43,72	8,6	9,8	9,4	163,2
3.Каша гречневая	1/160	12,93	8,8	10,2	25,4	225
4.Чай с сахаром и лимоном	1/200	11,08	0,2	2	10,1	42,2
5. Хлеб ржаной	1/40	4,80	2,4	0,5	16	78,8
6.Мандарины	1/123	48,59	1	0,8	12,4	112,8
ИТОГО:		136,43	23,3	28,2	102,4	789,6
ОБЕД						
1.Икра кабачковая	1/100	25,20	1,9	8,9	7,7	119
2.Рассольник"Ленинград."	1/250	37,62	5,7	8,7	16,7	169,8
3.Рыба тушеная в томате	1/150	60,40	21,5	13,7	10,5	251,2
4.Картофель отварной	1/180	16,48	3,5	5,7	28,5	180,1
5. Компот из ягод	1/200	36,02	0,6	0,2	16,9	75,9
6. Хлеб пшеничный	1/80	9,60	4,6	0,5	29,35	141
7. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,38
ИТОГО:		190,52	40,2	38,2	125,8	1015,8
Полдник						7
1.Пряник	1/40	11,20	1,8	3	30	151,6
2.Йогурт 100,0	1/100	45,00	0,2	0,2	23,2	95,3
Итого:		56,20	2	3,2	53,2	246,9
Общая стоимость		383,15	57,50	61,50	281,4	2052,3

Калькулятор Чаплинская Т.А.
 Ответственный за питание Перелыгина Е.В.