



МЕНЮ на 24.02.22

7-10

			Химический состав			Энерг.цен.
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал
ЗАВТРАК						
1. Горячий бутерброд с сыром	1/50	22,13	5,9	18,8	28,6	223,3
2. Каша гречневая молоч.	1/160	19,34	8,4	8,6	32	237,6
3. Напиток коф. с молоком	1/180	15,60	3	2,2	21,1	116,4
4. Хлеб ржаной	1/20	2,80	1,2	0,2	8	39,4
5. Яблоко	1/120	27,12	0,52	0,52	12,78	61,3
ИТОГО		86,99	19,02	30,3	102,48	678
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	88,65	17,9	20,5	6,2	270
4. Капуста тушеная	1/200	35,86	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	6,50	3,8	0,4	24,6	117,5
7. Хлеб ржаной	1/30	3,90	1,8	0,4	12	59,1
ИТОГО		167,24	34,8	36,5	98,7	821,5
ПОЛДНИК						
1. Вафли	1/20	5,40	0,2	0,2	23,2	95,3
2. Сок	1/200	20,00	5	3,2	3,5	68
Итого:		25,40	6,4	4,8	26,7	163,3
			60,22	71,6	227,9	1 662,80
Стоимость за день:		279,63				
Калькулятор		Чаплинская Т.А				
Ответственный за питание		Перелыгина Е.В.				