



**МЕНЮ на 14.03.22 г**

7-10			Химический состав			Энер.ценн.	
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	
<b>ЗАВТРАК</b>							
1. Бутерброд с маслом	30/10	12,55	2,4	9,2	15,5	153,4	
2. Каша манная молочная с маслом	160/5	13,04	4,4	6,1	20	152,5	
3. Какао с молоком	1/200	16,60	3,4	2,7	14,3	95,9	
4. Хлеб ржаной	1/20	2,40	1,2	0,2	8	39,4	
5. Яблоко	1/13	33,80	0,8	0,2	7,5	38	
<b>ИТОГО</b>		<b>78,39</b>	<b>12,2</b>	<b>18,4</b>	<b>65,3</b>	<b>479,2</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1. Салат витаминный	1/70	17,30	0,7	5,9	5,2	77,2	
2. Щи со свежей капустой.	1/180	25,08	3,8	5,7	6,7	95,2	
3. Биточки рыбные в сметанном соусе	1/200	44,38	15,2	23	30,8	300,4	
4. Макароны отварные	150/5	7,97	5,2	4,8	33,8	199,7	
5. Сок	1/200	20,00	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	
<b>ИТОГО</b>		<b>117,30</b>	<b>31,5</b>	<b>40,4</b>	<b>133,3</b>	<b>935,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1. Печенье	1/20	5,20	10,9	6,6	34,3	240,2	
2. Йогурт питьевой	1/200	74,00	5	3,2	3,5	68	
<b>ИТОГО:</b>		<b>79,20</b>	<b>15,9</b>	<b>9,8</b>	<b>37,8</b>	<b>308,2</b>	
<b>Общая стоимость:</b>			<b>274,89</b>	<b>59,6</b>	<b>68,60</b>	<b>236,4</b>	<b>1722,5</b>
Калькулятор			Чаплинская Т.А.				
Ответственный за питание			Перельгина Е.В.				