



МЕНЮ на 14.03.22 г

11-17			Химический состав			Энер.ценн.
ЗАВТРАК			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
1. Бутерброд с маслом	30/10	12,55	2,4	9,2	15,5	153,4
2. Каша манная жидкая с маслом	200/5	15,38	5,5	7,6	25	211,6
3. Какао с молоком	1/200	16,60	3,4	2,7	17,2	107,5
4. Хлеб ржаной	1/40	4,80	2,4	0,5	16	78,8
5. Яблоко	1/130	33,80	0,8	0,2	7,5	38
ИТОГО		83,13	14,5	20,2	81,2	589,3
ОБЕД						
1. Салат витаминный	1/100	25,90	1,1	9,8	8,8	128,7
2. Щи со свежей капустой.	1/250	34,57	5,3	8,1	9,4	132,3
3. Биточки рыбные в смет. соусе	1/200	44,38	15,2	23	30,8	300,4
4. Макароны отварные	200/5	9,59	6,4	5,8	36,3	223,4
5. Сок	1/200	20,00	1	0,2	20,2	86
6. Хлеб пшеничный	1/60	7,20	4,6	0,5	29,5	141
7. Хлеб ржаной	1/40	4,80	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		146,44	36	47,9	151	1090,6
ПОЛДНИК						
1. Печенье	1/40	10,40	10,9	6,6	34,3	240,2
2. Йогурт питьевой	1/200	74,00	5	3,2	3,5	68
ИТОГО		84,40	15,9	9,8	37,8	308,2
Общая стоимость:		313,97	66,4	77,90	270	1988,1
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перелыгина Е.В.			