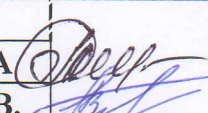


МЕНЮ на 21.04.22			Химический состав			Энерг.ценн.
7-10			белки	жиры	углев.	Ккал
ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом ,джемом	20/5/30	18,36	2,4	5	30	172,8
2.Котлеты рыбные в соусе	1/150	30,69	8	7,5	10,2	144
3.Гречка отварная	1/150	18,49	8,1	9,7	37	267,1
4. Кофейный напиток	1/200	21,11	3,3	2,4	23,4	129
5. Хлеб ржаной	1/20	4,80	1,2	0,2	8	39,4
ИТОГО		93,45	23,4	25,2	118,4	799,3
ОБЕД						
1.Салат из квашенной капусты	1/90	14,21	0,5	3	1,5	37
2. Борщ с картофелем и сметаной	1/180	29,05	5,3	6,2	11,9	1238,1
3. Мясо тушеное	1/90	75,45	9,5	14	2,5	160,4
4. Картофель отварной с луком	1/150	21,77	3,1	5,3	24,4	150,7
5. Отвар шиповника	1/180	8,51	0,6	0,3	17,1	84,4
6. Хлеб пшеничный	1/50	9,60	3,8	0,4	24,6	117,5
7. Хлеб ржаной	1/30	4,80	1,8	0,4	12	59,1
ИТОГО		163,39	24,6	29,6	94	737,2
Полдник						
1.Печенье	1/20	7,00	6,8	4,2	44,1	242,3
2.Йогурт 100	1/100	55,00	2,7	2,5	5,7	79
Итого:		62,00	9,5	6,7	49,8	321,3
Общая стоимость		318,84	57,50	61,50	262,2	1857,8
Калькулятор	Чаплинская Т.А. 					
Ответственный за питание	Перелыгина Е.В. 