



МЕНЮ на 19.09.22 г

7-10			Химический состав			Энер.ценн.
ЗАВТРАК			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
1. Бутерброд с маслом	30/10	14,45	2,4	9,2	15,5	153,4
2. Каша манная жидкая с маслом	160/5	19,01	4,4	6,1	20	152,5
3. Какао с молоком	1/180	18,88	3,4	2,7	14,3	95,9
4. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4
ИТОГО		54,94	11,4	18,2	57,8	441,2
ОБЕД						
1. Салат из моркови	1/60	11,45	0,7	5,9	5,2	77,2
2. Щи со свежей капустой и карт.	1/180	27,08	3,8	5,7	6,7	95,2
3. Биточки рыбные в смет. соусе	1/120	63,33	12,6	11,5	15,4	219,4
4. Макароны отварные	150/5	10,54	5,2	4,8	33,8	199,7
Сок	1/200	25,60	1	0,2	20,2	86
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		148,40	28,9	28,9	117,9	854,1
ПОЛДНИК						
1. Печенье	1/20	7,70	10,9	6,6	34,3	240,2
2. Йогурт питьевой	1/200	100	5	2,4	27	150
ИТОГО		107,70	15,9	9	61,3	390,2
Общая стоимость:			311,04	56,2	56,10	237
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание			Перелыгина Е.В.			