



МЕНЮ на 22.09.2022						
11-17			Химический состав			Энерг.ценн.
<u>ЗАВТРАК</u>			белки	жиры	углев.	Ккал
1. Бутерброд с маслом и джемом	20/5/30	19,38	2,4	5	30	172,8
2. Котлеты рыбные в смет.соусе	1/90	45,94	8	7,5	10,2	144
3. Гречка отварная	1/160	20,51	8,5	10,2	25,4	225
4. Кофейный напиток	1/200	20,32	3,3	2,4	19,9	115,1
5. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
6. Мандарины	1/126	45,43	1	0,25	9,45	47,9
<b>ИТОГО</b>		<b>156,78</b>	<b>25,3</b>	<b>26</b>	<b>111,3</b>	<b>782,7</b>
<u>ОБЕД</u>						
1. Салат из соленых огурцов	1/100	36,20	0,8	5,1	2,6	61,7
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/250	37,34	7,3	8,8	16,7	178,1
3. Мясо тушеное	1/100	91,61	10,6	15,6	2,8	178,2
4. Картофель отварной с луком	1/180	27,52	3,7	6,4	25,3	173,8
5. Отвар шиповника	1/180	7,47	0,6	0,3	17,1	84,8
6. Хлеб пшеничный	1/80	10,40	6,1	0,6	39,4	188
7. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
<b>ИТОГО</b>		<b>215,74</b>	<b>31,5</b>	<b>37,3</b>	<b>119,9</b>	<b>943</b>
<u>Полдник</u>						
1. Пирожки с картофелем и луком	1/100	12,55	6,5	4,1	44	239,5
2. Йогурт питьевой	1/200	100,00	5	2,4	27	150
<b>Итого:</b>		<b>112,55</b>	<b>11,50</b>	<b>6,50</b>	<b>71</b>	<b>389,5</b>
<b>Всего за день</b>		<b>485,07</b>	<b>66,70</b>	<b>70,50</b>	<b>282,3</b>	<b>2064,3</b>
Калькулятор	Чаплинская Т.А. <i>Т.А. Чаплинская</i>					
Ответственный за питание	Перельгина Е.В. <i>Е.В. Перельгина</i>					