



МЕНЮ на 22.09.22						
7-10						
Химический состав						Энерг.пenn.
ЗАВТРАК			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	1/150	20,51	8,1	9,7	37	267
4. Кофейный напиток	1/200	20,32	3,2	2,4	23,4	129
5. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4
6. Мандарин	1/126	45,43	1	0,25	9,45	47,9
ИТОГО		154,18	23,9	25,05	118,1	800,1
ОБЕД						
1. Салат из соленых огурцов	1/60	21,72	0,5	3	1,5	37
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/180	27,57	5,3	6,2	11,9	128,1
3. Мясо тушеное	1/90	82,31	9,5	14	2,5	160,4
4. Картофель отварной с луком	1/150	22,73	3,1	5,3	24,4	150,7
5. Отвар шиповника	1/180	7,47	0,6	0,3	17,1	84,8
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:		172,20	24,6	29,6	94	737,6
Полдник						
1. Пирожки с картофелем	1/100	12,55	6,5	4,1	44	239,5
2. Йогурт питьевой	1/200	100,00	5	2,4	27	150
ИТОГО		112,55	11,5	6,5	71	389,5
Всего за день		438,93	60,00	61,15	283,1	1927,2
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перельгина Е.В.					