



МЕНЮ на 29.09.2022			Химический состав				Энерг.Це
11-17			Белки	Жиры	Угле	Энерг.Це	
ЗАВТРАК							
1. Бутерброд с маслом	1/40	11,48	2,4	9,2	15,5	153,4	
2. Пудинг из творога с молоком сгущенным	1/150/30	69,82	17,5	15,6	42	383	
2.Пюре из отварной моркови	1/70	15,45	1,3	3,1	5,5	42,1	
3.Какао с молоком	1/180	13,86	3,4	2,7	17,2	107,5	
4. Хлеб ржаной	1/40	5,60	2,4	0,5	16	78,8	
5.Яблоки	1/160	34,00	0,6	0,6	14,7	71	
ИТОГО:		150,21	27,6	31,7	110,9	835,8	
ОБЕД							
1.Огурцы натуральные сол.	1/100	46,1	0,8	0,1	1,7	13	
2.Суп картофельный с мясом со сметаной	1/250	33,62	2,9	4,7	19,7	133,1	
3.Бефстроганов из отварного мяса	1/100	95,90	12,5	14,3	3,9	178,2	
4.Рис отварной	180	15,16	4,4	7,1	39,7	244,3	
5.Напиток из плодов шиповника	1/180	7,66	0,6	0,3	17,1	84,4	
5. Хлеб пшеничный	1/60	8,40	4,6	0,5	29,5	141	
6. Хлеб ржаной	1/40	5,60	2,4	0,5	16	78,8	
ИТОГО:		212,44	28,2	27,5	127,6	872,8	
ПОЛДНИК							
1.Булочка обыкновенная	1/100	23,17	6,2	3,3	47,4	244,1	
2.Молоко кипяченое	1/250	26,8	7,5	6,4	12,6	138,2	
ИТОГО:		49,97	13,7	9,70	59,7	382,3	
Всего за день:		412,62	69,5	68,90	298,2	2090,9	
Калькулятор							
Ответственный за питание							

Чаплинская Т.А

Перелыгина Е.В.