



МЕНЮ на 30.09.22

11-17			Химический состав			Энер.ценнос
ЗАВТРАК			Белки	Жиры	Углев.	Ккалор.
1.Бутерброд с маслом,джемом	1/55	18,70	2,4	5	30	172,8
2.Биточки из говядины	1/80	51,63	8,6	9,8	9,4	163,2
3.Гречка отварная	1/150	21,90	8,8	10,2	25,4	225
3. Чай с лимоном	1/200	2,73	0,2	0	10,1	42,2
4. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		100,16	22,4	25,5	90,9	682
ОБЕД						
1.Икра кабачковая	1/100	23,80	1,9	8,9	21,4	119
2.Рассольник "Ленинградский"	1/250	41,91	5,7	8,7	16,7	169,8
3.Рыба тушеная с овощами	1/120	57,49	21,5	13,7	10,5	251,2
4.Макароны отв отварные	1/180	12,01	3,5	5,7	28,5	180,1
5. Компот из ягоды	1/200	38,50	0,6	0,2	16,9	75,9
6. Хлеб пшеничный	1/80	10,40	2,4	0,5	16	78,8
7. Хлеб ржаной	1/40	<u>5,20</u>	4,6	0,5	29,5	141
ИТОГО		189,31	40,2	38,2	125,8	1015,8
ПОЛДНИК						
2.Печенье	1/40	15,40	1,8	3	30	154,2
2.Йогурт	1/100	<u>65,00</u>	10	6,4	7	136
ИТОГО		80,40	<u>72,60</u>	<u>70,10</u>	<u>223,7</u>	<u>1833,8</u>
Общая стоимость:		369,87				
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перельгина Е.В.			