



МЕНЮ на 03.10.22 г

7-10			Химический состав			Энерг.ценн.
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
ЗАВТРАК						
1. Бутерброд с маслом	30/10	14,15	2,4	9,2	15,5	153,4
2. Каша манная жидкая с маслом	160/5	16,10	4,4	6,1	20	152,5
3. Какао с молоком	1/180	15,33	3,4	2,7	14,3	95,9
4. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4
ИТОГО		48,18	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 картофелем	1/180	27,34	3,8	5,7	6,7	95,2
3. Биточки рыбные в смет. соусе	1/120	43,60	12,6	11,5	15,4	219,4
4. Макароны отварные	150/5	10,38	5,2	4,8	33,8	199,7
Сок	1/200	25,20	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		128,37	28,9	28,9	117,9	854,1
ПОЛДНИК						
1. Ватрушка с повидлом	1/100	21,26	10,9	6,6	34,3	240,2
2. Йогурт питьевой	1/200	100	5	2,4	27	150
ИТОГО		121,26	15,9	9	61,3	390,2
Общая стоимость:		297,81	56,2	56,10	237	1685,5
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перелыгина Е.В.			