



МЕНЮ на 13.10.2022						
11-17			Химический состав			Энер.ценн.
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	29,85	8	7,5	10,2	144
3. Гречка отварная	1/160	13,60	8,5	10,2	25,4	225
4. Кофейный напиток	1/200	19,61	3,3	2,4	19,9	115,1
5. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
6. Яблоко	1/160	35,20	0,64	0,64	15,7	75,2
ИТОГО		122,84	25,24	26,24	117,2	810,9
ОБЕД						
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	35,27	7,3	8,8	16,7	178,1
3. Мясо тушеное	1/100	91,39	10,6	15,6	2,8	178,2
4. Картофель отварной с луком	1/180	22,92	3,7	6,4	25,3	173,8
5. Отвар шиповника	1/180	7,38	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
ИТОГО		208,76	31,5	37,3	119,9	943
Полдник						
1. Печенье	1/40	15,40	6,5	4,1	44	239,5
2. Йогурт питьевой	1/180	90,00	4,5	2,2	24	135
Итого:		105,40	11,00	6,30	68	375,5
Всего за день		437,00	67,74	69,84	305,1	2129,4
Калькулятор	Чаплинская Т.А. <i>Т.А. Чаплинская</i>					
Ответственный за питание	Перельгина Е.В. <i>Е.В. Перельгина</i>					