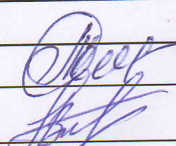
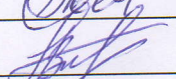




МЕНЮ на 18.10.2022			Химический состав			Энер.ценн
11-17			белки	жиры	углев.	
<b>ЗАВТРАК</b>						
1.Бутерброд с джемом	20/5/30	22,70	2,4	5	30	172,8
2. Биточки из говядины	1/80	49,98	8,6	9,8	9,4	163,2
3. Каша гречневая с маслом	1/160	21,18	8,8	10,2	25,4	225
3. Чай с сахаром и лимоном	10/200	5,45	0,2	0	10,1	42,2
4. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,4	16	78,8
<b>ИТОГО</b>		<b>104,51</b>	<b>22,4</b>	<b>25,4</b>	<b>90,9</b>	<b>682</b>
<b>ОБЕД</b>						
1.Икра кабачковая	1/100	23,00	1,9	8,9	7,7	119
2.Рассольник	1/250	42,33	5,7	8,7	16,7	169,8
3.Рыба тушеная с овощами	1/150	62,98	21,5	13,7	10,5	251,2
4. Картофель отварной	1/180	21,45	3,5	5,7	28,5	180,1
5. Компот из ягод	1/200	40,04	0,6	0,2	16,9	75,9
6. Хлеб пшеничный	1/60	7,80	4,6	0,5	29,5	141
7. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,1
<b>ИТОГО</b>		<b>202,80</b>	<b>40,2</b>	<b>38,2</b>	<b>125,8</b>	<b>1015,8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
1.Печенье	1/40	15,40	1,8	3	30	154,2
2.Йогурт фруктовый	1/200	50,00	5,8	5	22	156
<b>ИТОГО</b>		<b>65,40</b>	<b>7,6</b>	<b>8</b>	<b>52</b>	<b>310,2</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>372,71</b>	<b>70,20</b>	<b>71,60</b>	<b>269</b>	<b>2008</b>
Калькулятор		Чаплинская Т.А				
Ответственный за питание		Перельгина Е.В.				