



МЕНЮ на 31.10.22 г

7-10					Химический состав			Энергетическ.
ЗАВТРАК				Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	
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	15,14		3,4	2,7	14,3	95,9	
4. Хлеб ржаной	1/20	2,60		1,2	0,2	8	39,4	
ИТОГО		47,99		11,4	18,2	57,8	441,2	
ОБЕД								
1. Огурцы соленые	1/60	25,14		0,5	0,1	1	7,8	
2. Щи со свежей капустой и картофелем	1/180	25,13		3,8	5,7	6,7	95,2	
3. Биточки рыбные в смет. соусе	1/120	46,42		12,6	11,5	15,4	219,4	
4. Макароны отварные	150/5	10,23		5,2	4,8	33,8	199,7	
5. Сок	1/200	26,00		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		143,32		28,7	23,1	113,7	784,7	
ПОЛДНИК								
1. Печенье	1/20	7,70		1,5	2	14,9	83,4	
2. Йогурт 100,0	1/100	65		5	3,2	3,5	68	
ИТОГО		72,70		6,5	5,2	18,4	151,4	
Общая стоимость:			264,01	46,6	46,50	189,9	1377,3	
Калькулятор			Чаплинская Т.А					
Ответственный за питание			Перелыгина Е.В.					