



<u>7-10</u> МЕНЮ на 13.12.2022			Химический состав			
<u>ЗАВТРАК</u>			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калории
1.Бутерброд с маслом и сыром	1/50	25,23	5,9	9,5	28,6	223,3
2.Каша гречневая молочная	1/160	18,88	6,7	6,9	29,3	206,1
3. Кофейный напиток	1/180	15,51	3	2,2	21,1	116,4
4. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4
ИТОГО		<u>62,22</u>	16,8	18,8	99,7	585,2
<u>ОБЕД</u>						
1. Салат из свеклы отварной	1/60	4,30	0,9	3,7	4,9	56,1
2. Рыбная уха с крупой	1/200	25,63	5,6	2,1	15,5	98,3
3.Плов с курицей	1/150	35,04	8,55	15,15	22,95	259,5
4.Компот из сухофруктов	1/180	6,26			15,8	50,5
5. Хлеб пшеничный	1/50	6,50	3,8	0,4	24,6	117,5
6. Хлеб ржаной	1/30	3,90	1,8	0,4	12	59,1
ИТОГО		<u>81,63</u>	<u>20,7</u>	<u>21,75</u>	<u>95,75</u>	<u>641</u>
<u>Полдник</u>						
1.Вафли	1/20	7,80	0,6	0,7	20,5	90,8
2.Йогурт питьевой	1/200	100,00	5	2,4	27	150
Итого:		<u>107,80</u>	<u>5,6</u>	<u>3,10</u>	<u>47,5</u>	<u>240,8</u>
Всего за день		<u>251,65</u>	<u>43,1</u>	<u>43,65</u>	<u>242,95</u>	<u>1467</u>
Калькулятор						Чаплинская Т.А
Ответственный за питание						Перелыгина Е.В.