



МЕНЮ на 21.12.22			Химический состав			Энерг.Цены
7-10			Белки	Жиры	Углевод	Энерг.Цены
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
1. Бутерброд с маслом	1/40	14,53	2,4	9,2	15,5	153,4
2. Суп молочный с макаронами	1/200	24,48	6,4	7,9	19,3	174
3. Какао с молоком	1/180	13,84	3,4	2,7	17,2	107,5
4. Хлеб ржаной	1/40	5,60	2,4	0,5	16	78,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>58,45</b>	<b>14,6</b>	<b>20,3</b>	<b>68</b>	<b>513,7</b>
<b><u>ОБЕД</u></b>						
1. Огурцы соленые	1/60	22,32	0,5	0,1	1	7,8
2. Борщ с мясом и сметаной	1/180	28,11	2,1	3,4	14,2	95,8
3. Бефстроганов из отварного мяса	1/90	86,81	11,3	12,9	3,5	160,4
4. Рис отварной	1/150	12,70	3,7	5,9	38,9	223,4
5. Напиток из плодов шиповника	1/180	7,89	0,6	0,3	17,1	84,4
6. Хлеб пшеничный	1/60	8,40	3,8	0,4	24,6	117,5
7. Хлеб ржаной	1/30	4,80	1,8	0,4	12	59,1
<b>ИТОГО:</b>		<b>171,03</b>	<b>23,8</b>	<b>23,4</b>	<b>111,3</b>	<b>748,4</b>
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
1. Булка обыкновенная	1/100	23,74	6,2	3,3	47,4	244,1
2. Молоко кипяченое	1/200	21	5,9	5,1	9,8	110,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>44,74</b>	<b>12,1</b>	<b>8,40</b>	<b>57,2</b>	<b>354,6</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>274,22</b>	<b>50,5</b>	<b>52,10</b>	<b>236,5</b>	<b>1616,7</b>
Калькулятор				Чаплинская Т.А		
Ответственный за питание				Перелыгина Е.В.		