



МЕНЮ на 18.01.2023			Химический состав			Энергет. ценность	
7-10			Белки	Жиры	Углеводы	К/каллор.	
<b>ЗАВТРАК</b>							
1. Бутерброд с джемом	30/20	23,88	2,3	4,9	29,1	167,6	
2. Биточки из говядины	1/80	50,16	8,6	9,8	9,4	163,2	
3. Чай с лимоном	200/10/7		0,2		10,1	42,2	
4. Гречка отварная	1/130	16,97	7,1	8,3	32	230,9	
5. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4	
6. Яблоко	1/172,46	37,94	0,4	0,4	9,8	47	
<b>ИТОГО</b>		<b>131,55</b>	<b>19,80</b>	<b>23,60</b>	<b>98,40</b>	<b>690,30</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1. Икра кабачковая	1/60	14,63	1,1	5,3	4,6	71,4	
2. Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной	1/180	26,84	4,1	6,1	12,1	122,1	
3. Рыба тушеная в томате с овощами	1/120	50,34	17,2	11	8,4	201	
4. Картофель отварной	1/150	15,85	2,9	4,8	23,8	150,1	
5. Компот из св.мор.ягоды	1/200	33,49	0,6	0,2	16,9	75,9	
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	
<b>ИТОГО</b>		<b>151,55</b>	<b>31,50</b>	<b>28,20</b>	<b>102,40</b>	<b>797,10</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1. Вафли	1/20	7,60	0,6	0,7	20,5	90,8	
2. Йогурт	1/100	60,00	5	3,2	3,5	68	
<b>ИТОГО</b>		<b>67,60</b>	<b>5,60</b>	<b>3,90</b>	<b>24,00</b>	<b>158,80</b>	
<b>Общая стоимость:</b>		<b>350,70</b>	<b>56,90</b>	<b>55,70</b>	<b>224,80</b>	<b>1 646,20</b>	
Калькулятор						Сложеникина Н.А.	
Ответственный за питание						Перельгина Е.В.	