



МЕНЮ на 13.01.23			Химический состав			Энерг.ценность
7-10			Белки	Углеводы	Жиры	К/калории
ЗАВТРАК						
1. Бутерброд с сыром	30/15/5	24,94	5,8	9,4	15,4	170,4
2. Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/120	56,63	10,8	7	25,5	209,3
3. Чай с лимоном	1/200	5,55	0,2	0	10,1	42,1
4. Хлеб пшеничный	1/20	2,60	1,6	0,2	7,6	39,1
5. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,1
6. Мандарин	1/100,9	22,20	0,8	0,2	7,6	39,1
ИТОГО		114,52	18,2	67,4	85,9	83,1
ОБЕД						
1. Салат витаминный	1/60	13,34	1,5	4,9	8	83,1
2. Рассольник домашний с мясом и сметанной	1/180	27,75	4	6	10,8	114,5
3. Курица в смет.соусе	январ.90	35,28	9	11,2	2,7	147,3
4. Картофельное пюре	1/160	18,98	3,3	5,6	22,8	151,1
5. Кисель из кураги	1/200	26,37	1	0,1	26,4	111,1
6. Хлеб пшеничный	1/50	6,50	3,8	0,4	24,6	117,3
7. Хлеб ржаной	1/30	3,90	1,8	0,4	12	59,1
ИТОГО		132,12	24,40	28,60	107,30	787,3
ПОЛДНИК						
1. Снежок	1/193,5	53,21	2,7	2,5	5,7	314,0
2. Булка	1/100	25,60	8,2	5,9	57,5	30,1
ИТОГО		78,81	10,90	8,40	63,20	314,0
Общая стоимость:		325,45	53,50	104,40	256,40	1 935,3
Калькулятор						
Ответственный за питание						

Сложеникина Н.А.
Перелыгина Е.В.