



<u>11-17</u> МЕНЮ на 21.02.2023			Химический состав			
			Белки	Жиры	Углеводы	К/Калл
ЗАВТРАК						
1.Бутерброд с маслом и сыром	30/69/15	23,04	5,9	9,5	28,6	223,3
2.Каша гречневая молочная	1/200	24,71	8,4	8,6	32	237,6
3. Кофейный напиток	1/180	19,80	3	2,2	21,1	108,6
4. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
5.Мандарин	1/116	34,00	0,9	0,23	8,6	43,7
ИТОГО		<u>106,75</u>	<u>20,6</u>	<u>21,03</u>	<u>106,3</u>	<u>692</u>
ОБЕД						
1.Салат из свеклы	1/100	9,08	1,5	6,1	8,2	93,4
2. Рыбная уха с крупой	1/250	27,71	7	2,9	19,4	122,9
3.Плов с курицей	1/250	62,54	14,25	25,25	38,25	432,5
5.Компот из сухофруктов	1/180	6,16			15,8	50,5
6. Хлеб пшеничный	1/60	7,80	4,6	0,5	29,6	141,3
7. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		<u>118,49</u>	<u>29,75</u>	<u>35,25</u>	<u>127,25</u>	<u>919,4</u>
Полдник						
1.Вафли	1/20	7,50	0,6	0,7	20,5	90,8
2.Йогурт	1/100	60,00	0,2	0,2	23,2	95,3
Итого:		<u>67,50</u>	<u>0,8</u>	<u>0,00</u>	<u>43,7</u>	<u>186,1</u>
Всего за день			<u>292,74</u>	<u>51,15</u>	<u>0,90</u>	<u>277,25</u>
Калькулятор			Чаплинская Т.А			
Ответственный за питание			Перельгина Е.В.			