



МЕНЮ на 01.03.2023			Химический состав			Энер.ценн.
11-17			белки	жиры	углев.	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
1. Бутерброд с маслом и джемом	20/5/30	23,08	2,4	5	30	172,8
2. Котлеты рыбные в смет. соусе	1/90	32,48	8	7,5	10,2	144
3. Гречка отварная	1/160	13,60	8,5	10,2	25,4	225
4. Кофейный напиток	1/200	19,49	3,3	2,4	19,9	115,1
5. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
<b>ИТОГО</b>		<b>93,85</b>	<b>24,6</b>	<b>25,6</b>	<b>101,5</b>	<b>735,7</b>
<b>ОБЕД</b>						
1. Салат из соленых огурцов	1/100	33,59	0,8	5,1	2,6	61,7
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/250	37,60	7,3	8,8	16,7	178,1
3. Мясо тушеное	1/100	91,41	10,6	15,6	2,8	178,2
4. Картофель отварной с луком	1/180	18,66	3,7	6,4	25,3	173,8
5. Отвар шиповника	1/180	7,29	0,6	0,3	17,1	84,8
6. Хлеб пшеничный	1/80	10,40	6,1	0,6	39,4	188
7. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
<b>ИТОГО</b>		<b>204,15</b>	<b>31,5</b>	<b>37,3</b>	<b>119,9</b>	<b>943</b>
<b>Полдник</b>						
1. Пирожки с картофелем	1/100	14,75	6,8	4,2	44,1	242,1
2. Сок	1/200	27,40	0,2	0,2	23,2	95,3
<b>Итого:</b>		<b>42,15</b>	<b>11,5</b>	<b>6,5</b>	<b>71</b>	<b>337,4</b>
<b>Всего за день</b>		<b>340,15</b>	<b>67,60</b>	<b>69,40</b>	<b>292,4</b>	<b>2016,1</b>
Калькулятор	Чаплинская Т.А. <i>Берез</i>					
Ответственный за питание	Перелыгина Е.В. <i>Андр</i>					