



МЕНЮ на 13.09.2023

7-10			Химический состав			Энергетическое
			Белки	Жиры	Углев.	Ккалор.
ЗАВТРАК						
1. Бутерброд с маслом	1/50	25,67	2,3	4,9	29,1	167,6
2. Поджарка из свинины	1/65	61,21	13,9	22,4	2,8	163,2
3. Макароны отв.	1/150	11,93	5,3	4,9	34,4	203
3. Чай с сахаром	1/200	2,10	0,1	0	9,9	40
4. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,3	0,2	8	39,4
ИТОГО		103,51	22,9	32,4	84,2	613,2
ОБЕД						
1. Салат из моркови и яблок	1/60	14,73	0,7	0,1	5,2	25,3
2. Борщ с мясом и сметаной	1/180	30,04	3,5	3,6	11,5	94,2
3. Жаркое по домашнему	1/200	88,58	14,79	20	25,4	340,76
4. Кисель из ягод	1/200	19,18	0,1	0	21,5	86,4
5. Хлеб пшеничный	1/50	6,50	3,8	0,4	24,6	117,5
6. Хлеб ржаной	1/30	3,90	1,8	0,4	12	59,1
ИТОГО		162,93	24,69	24,50	100,20	723,26
ПОЛДНИК						
1. Ватрушка	1/60	24,26	10,2	6,6	34,3	240,2
2. Йогурт фруктовый	1/200	55,00	6,8	5	11	122
ИТОГО		79,26	17	11,6	45,3	362,2
Всего за день:		345,70	64,59	68,50	229,7	1698,66
Калькулятор			Чаплинская Т.А.			
Ответственный за питание			Перелыгина Е.В.			