



МЕНЮ на 26.09.2023						
7-10			Химический состав Энер.ценн.			
<u>ЗАВТРАК</u>			белки	жиры	углев.	Ккал
1. Бутерброд с маслом и джемом	20/5/30	26,22	2,4	5	30	172,8
2. Котлеты рыбные в смет.соусе	1/90	32,91	8	7,5	10,2	144
3. Гречка отварная	1/150	22,33	8,1	9,7	37	267
4. Кофейный напиток	1/200	27,24	3,3	2,4	23,4	129
5. Хлеб ржаной	1/20	2,60	1,2	0,2	8	39,4
ИТОГО		111,30	22,9	24,8	108,6	752,2
<u>ОБЕД</u>						
1. Салат из соленых огурцов	1/60	24,88	0,5	3	1,5	37
2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/180	31,14	5,3	6,2	11,9	128,1
3. Мясо тушеное	1/90	55,23	9,5	14	2,5	160,4
4. Картофель отварной с луком	1/150	24,65	3,1	5,3	24,4	150,7
5. Отвар шиповника	1/180	7,30	0,6	0,3	17,1	84,8
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
Итого:		153,60	24,6	29,6	94	737,6
<u>Полдник</u>						
1. Ватрушка с творогом	1/40	39,61	10,9	6,6	34,3	240,2
2. Компот из сухофруктов	1/200	7,83	0	0	15,8	50,5
ИТОГО		47,44	11,5	6,5	71	290,7
Всего за день		312,34	59,00	60,90	273,6	1780,5
Калькулятор	Чаплинская Т.А.					
Ответственный за питание	Перелыгина Е.В.					