



МЕНЮ на 10.11.2023			Химический состав			Энерг.Цен
7-10			Белки	Жиры	Углев	Энерг.Цен
ЗАВТРАК						
1. Бутерброд с маслом	1/40	18,13	2,4	9,2	15,5	153,4
2. Суп молочный с макаронами	1/200	29,33	6,4	7,9	19,3	174
3. Какао с молоком	1/200	17,50	3,4	2,7	17,2	107,5
4. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО:		70,16	14,60	20,30	68,00	513,70
ОБЕД						
1. Огурцы соленые	1/60	28,5	0,5	0,1	1	7,8
2. Суп картофельный со сметаной	1/180	25,15	2,1	3,4	14,2	95,8
3. Бефстроганов из отварного мяса	1/100	79,13	11,3	12,9	3,5	160,4
4. Рис отварной	1/150	15,69	3,7	5,9	38,9	223,4
5. Напиток из плодов шиповника	1/180	8,24	0,6	0,3	17,1	84,4
6. Хлеб пшеничный	1/60	7,80	3,8	0,4	24,6	117,5
7. Хлеб ржаной	1/30	3,90	1,8	0,4	12	59,1
ИТОГО:		168,41	23,8	23,4	111,3	748,4
ПОЛДНИК						
1. Печенье	1/30	10,80	2,3	2,9	22,3	125,1
2. Компот из ягод	1/200	44,4	0,6	0,2	16,9	75,9
ИТОГО:		55,20	2,9	3,10	39,2	201
Всего за день:		293,77	41,3	46,80	218,5	1463,1
Калькулятор				Чаплинская Т.А.		
Ответственный за питание				Перельгина Е.В.		