

**МЕНЮ на 20.01.2024 суббота**

Столовая

Категория: дети интер с 11

Диета: Без диет

| Наименование | ККал | Б | Ж | У | С | Вес (г) |
|--------------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------|
| Завтрак 1 | 905 | 28,13 | 64,29 | 53,15 | 0,43 | |
| Хлеб ржаной | 92 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | | 40 |
| Чай с лимоном | 56 | 0,12 | 0,02 | 13,69 | | 200 |
| Омлет натуральный | 483 | 23,24 | 41,38 | 4,40 | 0,43 | 250 |
| Бутерброд с джемом | 274 | 2,53 | 22,45 | 15,30 | | 50/12 |
| Завтрак 2 | 136 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | | |
| Сок фруктовый (виноградный) | 136 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | | 200 |
| Обед | 907 | 33,54 | 38,30 | 106,35 | 5,80 | |
| Компот из изюма | 92 | 0,33 | | 22,66 | 0,28 | 200 |
| Соль повареная | | | | | | 5 |
| Салат из моркови с зеленым горошком | 86 | 1,61 | 6,50 | 5,17 | 5,52 | 80 |
| Суп крестьянский с крупой (перловая) | 76 | 1,48 | 4,92 | 6,09 | | 250 |
| Хлеб ржаной | 92 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | | 40 |
| Хлеб пшеничный | 140 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | | 60 |
| Жаркое по-домашнему | 421 | 23,14 | 25,84 | 23,69 | | 80/170 |
| Полдник | 260 | 6,38 | 1,75 | 54,17 | 0,28 | |
| Компот из изюма | 92 | 0,33 | | 22,66 | 0,28 | 200 |
| Фрукты или ягоды свежие (Груши) | 47 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | | 100 |
| Булочка "Октябренок" | 121 | 5,65 | 1,45 | 21,21 | | 50 |
| Ужин | 730 | 27,04 | 20,53 | 104,29 | 7,20 | |
| Компот из апельсинов с яблоками | 111 | 0,48 | 0,25 | 26,81 | 7,20 | 200 |
| Картофельное пюре | 165 | 3,67 | 5,76 | 24,52 | | 180 |
| Хлеб ржаной | 92 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | | 40 |
| Хлеб пшеничный | 140 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | | 60 |
| Печень говяжья по-строгановски | 222 | 15,91 | 13,48 | 4,22 | | 90/30 |
| Ужин 2 | 107 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | | |
| Молоко кипяченое | 107 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | | 200 |
| Итого за день: | 3 045 | 101,49 | 130,27 | 360,16 | 13,71 | |

Мед.сестра:

(подпись)