

**МЕНЮ на 29.11.2023 среда**

Столовая

Категория: дети интер,прих. до 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак 1</b>	<b>636</b>	<b>19,27</b>	<b>28,63</b>	<b>75,49</b>	<b>0,25</b>	
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Чай с молоком	81	1,52	1,35	15,90		200
Бутерброд с сыром и маслом	270	11,77	16,85	17,88	0,25	40/10/30
Каша жидкая молочная из рисовой крупы, с маслом	239	4,86	10,21	31,83		190/10
<b>Завтрак 2</b>	<b>136</b>	<b>0,60</b>	<b>0,40</b>	<b>32,60</b>		
Сок фруктовый	136	0,60	0,40	32,60		200
<b>Обед</b>	<b>842</b>	<b>31,11</b>	<b>22,36</b>	<b>123,32</b>	<b>0,28</b>	
Компот из кураги	92	0,33		22,66	0,28	200
Овощи натуральные соленые(огурцы)	6	0,50	0,06	1,02		60
Каша рассыпчатая (гречневая)	244	8,60	6,09	38,64		150
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Печень говяжья по-строгановски	185	13,26	11,23	3,52		80/20
Борщ с капустой и картофелем	83	1,44	3,94	8,74		200
<b>Полдник</b>	<b>564</b>	<b>19,13</b>	<b>26,77</b>	<b>58,51</b>	<b>0,34</b>	
Запеканка из творога с молоком сгущенным	457	18,66	26,45	33,21	0,34	130/20
Чай с сахаром	60	0,07	0,02	15,00		200
Фрукты или ягоды свежие (Груши)	47	0,40	0,30	10,30		100
<b>Ужин</b>	<b>469</b>	<b>15,07</b>	<b>13,78</b>	<b>69,43</b>	<b>3,60</b>	
Компот из яблок свежих	61	0,16		14,99	3,60	200
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Капуста тушеная	116	3,06	5,52	11,83		150
Тефтели 2-й вариант, с соусом сметанным с томатом	129	6,78	7,54	8,58		70/30
Хлеб пшеничный	117	3,95	0,50	24,15		50
<b>Ужин 2</b>	<b>108</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,60</b>	
Ряженка	108	5,80	5,00	8,40	0,60	200
<b>Итого за день:</b>	<b>2 755</b>	<b>90,98</b>	<b>96,94</b>	<b>367,75</b>	<b>5,07</b>	