

**МЕНЮ на 19.11.2023 воскресенье**

Столовая

Категория: дети интер с 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак 1</b>	<b>873</b>	<b>30,26</b>	<b>33,73</b>	<b>108,10</b>	<b>0,39</b>	
Запеканка из творога с молоком сгущенным	527	21,52	30,50	38,30	0,39	200/50
Кофейный напиток на сгущенном молоке	113	2,94	1,99	20,92		200
Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	47	0,40	0,40	9,80		100
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
<b>Завтрак 2</b>	<b>106</b>	<b>1,00</b>		<b>25,40</b>		
Сок фруктовый	106	1,00		25,40		200
<b>Обед</b>	<b>1 065</b>	<b>40,51</b>	<b>33,24</b>	<b>144,01</b>	<b>0,50</b>	
Чеснок(порциями)		0,33		0,26	0,50	5
Компот из груш	115	0,16	0,12	28,05		200
Суп картофельный с бобовыми(горохом лущеным)	149	5,49	5,27	16,54		250
Бобовые отварные, 2-й вариант (кукуруза конс.)	74	2,05	2,92	9,78		100
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Плов из отварной говядины	495	25,50	23,89	40,64		80/170
<b>Полдник</b>	<b>303</b>	<b>5,78</b>	<b>6,45</b>	<b>70,42</b>		
Компот из смеси сухофруктов	133	0,66	0,09	32,01		200
шоколад	58	2,16	2,82	21,36		50
Блинчики с маслом	112	2,96	3,54	17,05		55/5
<b>Ужин</b>	<b>639</b>	<b>29,58</b>	<b>11,01</b>	<b>102,78</b>	<b>0,28</b>	
Картофель отварной	190	3,80	5,76	30,68		200
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Котлеты или биточки рыбные	136	17,28	2,86	7,46	0,28	120
Чай с молоком	81	1,52	1,35	15,90		200
<b>Ужин 2</b>	<b>106</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,20</b>	<b>1,26</b>	
Кефир	106	5,22	5,76	7,20	1,26	180
<b>Итого за день:</b>	<b>3 092</b>	<b>112,35</b>	<b>90,19</b>	<b>457,91</b>	<b>2,43</b>	

Мед.сестра:

Шеф-повар: