

**МЕНЮ на 25.12.2023 понедельник**

Столовая

Категория: дети интер,прих. до 11

Диета: Без диет



Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак 1</b>	<b>828</b>	<b>28,49</b>	<b>29,51</b>	<b>111,22</b>	<b>0,91</b>	
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Запеканка из творога с молоком сгущенным	393	11,52	8,90	65,88	0,66	150/50
Какао с молоком	119	4,08	3,54	17,58		200
Бутерброд с сыром и маслом	270	11,77	16,85	17,88	0,25	40/10/30
<b>Завтрак 2</b>	<b>85</b>	<b>1,00</b>		<b>20,20</b>		
Сок фруктовый	85	1,00		20,20		200
<b>Обед</b>	<b>636</b>	<b>25,71</b>	<b>14,50</b>	<b>97,58</b>	<b>23,96</b>	
Компот из апельсинов	86	0,34	0,07	21,11	9,60	200
Салат из свеклы с зеленым горошком	44	0,99	2,47	4,38		60
Картофельное пюре	137	3,06	4,80	20,43		150
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Котлеты или биточки рыбные	113	14,40	2,38	6,22	0,23	100
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	70	1,52	3,94	6,36	14,13	200
<b>Полдник</b>	<b>275</b>	<b>11,85</b>	<b>6,75</b>	<b>41,11</b>		
Молоко кипяченое	107	5,80	5,00	9,60		200
Плоды или ягоды свежие	47	0,40	0,30	10,30		100
Булочка "Октябренок"	121	5,65	1,45	21,21		50
<b>Ужин</b>	<b>570</b>	<b>17,06</b>	<b>12,86</b>	<b>96,66</b>		
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Компот из консервированных плодов (персики)	133	0,48	0,19	32,43		200
Макаронные изделия отварные	168	5,52	4,51	26,45		150
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Тефтели 2-й вариант, с соусом сметанным с томатом	129	6,78	7,54	8,58		70/30
<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>2 502</b>	<b>89,91</b>	<b>68,62</b>	<b>375,17</b>	<b>25,47</b>	