

**МЕНЮ на 20.10.2023 пятница**

Столовая

Категория: дети интер,прих. с 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак 1</b>	<b>765</b>	<b>25,87</b>	<b>35,08</b>	<b>86,29</b>	<b>0,55</b>	
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Каша жидкая молочная из гречневой крупы, с маслом	351	10,82	15,46	41,88		235/15
Чай с молоком сгущенным	98	2,16	2,55	16,65	0,30	200
Бутерброд с сыром и маслом	270	11,77	16,85	17,88	0,25	40/10/42
<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>993</b>	<b>26,35</b>	<b>34,81</b>	<b>147,97</b>	<b>27,70</b>	
Чеснок(порциями)		0,33		0,26	0,50	5
Компот из груш	115	0,16	0,12	28,05		200
Винегрет овощной	126	1,24	11,40	9,48	9,36	100
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Тефтели 2-й вариант, с соусом сметанным с томатом	155	8,14	9,05	10,30		120
Хлеб ржаной	115	2,80	0,55	24,70		50
Макароны отварные с овощами	251	6,89	7,99	38,03		160/40
Щи из свежей капусты с картофелем,с мясом птицы и со сметаной	88	1,90	4,92	7,95	17,84	250
<b>Полдник</b>	<b>308</b>	<b>8,64</b>	<b>2,43</b>	<b>62,16</b>	<b>0,28</b>	
Компот из изюма	92	0,33		22,66	0,28	200
Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	47	0,40	0,40	9,80		100
Булочка "Октябренок"	169	7,91	2,03	29,70		70
<b>Ужин</b>	<b>701</b>	<b>20,87</b>	<b>20,01</b>	<b>106,80</b>		
Картофель отварной	171	3,42	5,18	27,61		180
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Хлеб ржаной	115	2,80	0,55	24,70		50
Чай с сахаром	60	0,07	0,02	15,00		200
Фрикадельки (с водой) в соусе молочном с луком	210	9,62	13,36	10,28		120
<b>Ужин 2</b>	<b>142</b>	<b>4,86</b>	<b>4,50</b>	<b>19,44</b>	<b>1,62</b>	
Снежок	142	4,86	4,50	19,44	1,62	180
<b>Итого за день:</b>	<b>3 015</b>	<b>87,59</b>	<b>96,83</b>	<b>448,06</b>	<b>30,15</b>	

*О.В.Пиго**Итого - на вынос - 1000г*