

**МЕНЮ на 19.11.2023 воскресенье**

Столовая

Категория: дети интер,прих. до 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак 1</b>	<b>693</b>	<b>19,14</b>	<b>11,91</b>	<b>125,80</b>	<b>0,66</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
Кофейный напиток на сгущенном молоке	113	2,94	1,99	20,92		200
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	47	0,40	0,40	9,80		100
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		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>959</b>	<b>36,87</b>	<b>30,82</b>	<b>127,13</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)	119	4,25	4,22	13,23		200
Бобовые отварные, 2-й вариант (кукуруза конс.)	44	1,23	1,75	5,87		60
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
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>522</b>	<b>24,18</b>	<b>8,89</b>	<b>84,21</b>	<b>0,23</b>	
Чай с молоком	81	1,52	1,35	15,90		200
Картофель отварной	142	2,86	4,32	23,01		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
<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>2 689</b>	<b>92,19</b>	<b>63,83</b>	<b>440,16</b>	<b>2,65</b>	

Мед.сестра:

*OMI*

Шеф-повар:

*JDI*