



МЕНЮ на 18.11.2023 суббота

Столовая

Категория: дети интер до 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак 1	808	23,48	56,01	52,27	0,34	
Омлет натуральный	386	18,59	33,10	3,52	0,34	200
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Чай с лимоном	56	0,12	0,02	13,69		200
Бутерброд с джемом	274	2,53	22,45	15,30		50/12
Завтрак 2	136	0,60	0,40	32,60		
Сок фруктовый	136	0,60	0,40	32,60		200
Обед	692	25,12	31,63	76,02	5,80	
Компот из изюма	92	0,33		22,66	0,28	200
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Салат из моркови с зеленым горошком	86	1,61	6,50	5,17	5,52	80
Жаркое по-домашнему	337	18,51	20,67	18,95		60/140
Суп крестьянский с крупой (перловая)	61	1,18	3,94	4,87		200
Хлеб пшеничный	70	2,37	0,30	14,49		30
Полдник	431	7,67	13,73	68,75	1,00	
Какао с молоком (1-й вариант)	154	3,77	3,93	25,95	1,00	200
Фрукты или ягоды свежие (Груши)	47	0,40	0,30	10,30		100
Печенье	230	3,50	9,50	32,50		50
Ужин	573	20,90	16,24	81,56	7,20	
Компот из апельсинов с яблоками	111	0,48	0,25	26,81	7,20	200
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Каша рассыпчатая (перловая)	184	4,46	4,34	31,69		150
Хлеб пшеничный	47	1,58	0,20	9,66		20
Печень говяжья по-строгановски	185	13,26	11,23	3,52		80/20
Ужин 2	108	5,80	5,00	8,40	0,60	
Ряженка	108	5,80	5,00	8,40	0,60	200
Итого за день:	2 748	83,57	123,01	319,60	14,94	

Мед.сестра:

Шеф-повар: