

**МЕНЮ на 18.11.2023 суббота**

Столовая

Категория: дети интер с 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак 1	905	28,13	64,29	53,15	0,43	
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Чай с лимоном	56	0,12	0,02	13,69		200
Омлет натуральный	483	23,24	41,38	4,40	0,43	250
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	907	33,54	38,30	106,35	5,80	
Компот из изюма	92	0,33		22,66	0,28	200
Салат из моркови с зеленым горошком	86	1,61	6,50	5,17	5,52	80
Суп крестьянский с крупой (перловая)	76	1,48	4,92	6,09		250
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Жаркое по-домашнему	421	23,14	25,84	23,69		80/170
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	785	28,62	19,98	117,80	7,20	
Компот из апельсинов с яблоками	111	0,48	0,25	26,81	7,20	200
Каша рассыпчатая (перловая)	220	5,25	5,21	38,03		180
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Печень говяжья по-строгановски	222	15,91	13,48	4,22		90/30
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:	3 272	104,36	141,70	387,05	15,03	

Мед.сестра:

Шеф-повар: