

**МЕНЮ на 12.11.2023 воскресенье**

Столовая

Категория: дети интер с 11

Диета: Без диет

| Наименование                                   | ККал         | Б            | Ж            | У             | С            | Вес (г) |
|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| <b>Завтрак 1</b>                               | <b>778</b>   | <b>28,91</b> | <b>36,53</b> | <b>82,98</b>  | <b>0,34</b>  |         |
| Омлет натуральный                              | 386          | 18,59        | 33,10        | 3,52          | 0,34         | 200     |
| Кофейный напиток на сгущенном молоке           | 113          | 2,94         | 1,99         | 20,92         |              | 200     |
| Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)               | 47           | 0,40         | 0,40         | 9,80          |              | 100     |
| Хлеб ржаной                                    | 92           | 2,24         | 0,44         | 19,76         |              | 40      |
| Хлеб пшеничный                                 | 140          | 4,74         | 0,60         | 28,98         |              | 60      |
| <b>Завтрак 2</b>                               | <b>106</b>   | <b>1,00</b>  |              | <b>25,40</b>  |              |         |
| Сок фруктовый (абрикосовый)                    | 106          | 1,00         |              | 25,40         |              | 200     |
| <b>Обед</b>                                    | <b>935</b>   | <b>27,68</b> | <b>30,23</b> | <b>135,84</b> | <b>0,78</b>  |         |
| Компот из изюма                                | 92           | 0,33         |              | 22,66         | 0,28         | 200     |
| Соль повареная                                 |              |              |              |               |              | 5       |
| Чеснок(порциями)                               |              | 0,33         |              | 0,26          | 0,50         | 5       |
| Суп крестьянский с крупой (перловая)           | 76           | 1,48         | 4,92         | 6,09          |              | 250     |
| Бобовые отварные, 2-й вариант (кукуруза конс.) | 74           | 2,05         | 2,92         | 9,78          |              | 100     |
| Хлеб ржаной                                    | 92           | 2,24         | 0,44         | 19,76         |              | 40      |
| Хлеб пшеничный                                 | 140          | 4,74         | 0,60         | 28,98         |              | 60      |
| Фрикадельки (с водой) в соусе молочный с луком | 210          | 9,62         | 13,36        | 10,28         |              | 80/40   |
| Макаронные изделия отварные с овощами          | 251          | 6,89         | 7,99         | 38,03         |              | 160/40  |
| <b>Полдник</b>                                 | <b>227</b>   | <b>3,12</b>  | <b>3,66</b>  | <b>45,10</b>  |              |         |
| Компот из груш                                 | 115          | 0,16         | 0,12         | 28,05         |              | 200     |
| Блинчики с маслом                              | 112          | 2,96         | 3,54         | 17,05         |              | 55/5    |
| <b>Ужин</b>                                    | <b>575</b>   | <b>29,37</b> | <b>12,69</b> | <b>135,28</b> | <b>16,87</b> |         |
| Хлеб ржаной                                    | 92           | 2,24         | 0,44         | 19,76         |              | 40      |
| Хлеб пшеничный                                 | 140          | 4,74         | 0,60         | 28,98         |              | 60      |
| Рыба, запеченная с картофелем по-русски        | 262          | 20,87        | 10,30        | 70,64         | 16,87        | 300     |
| Чай с молоком                                  | 81           | 1,52         | 1,35         | 15,90         |              | 200     |
| <b>Ужин 2</b>                                  | <b>118</b>   | <b>5,80</b>  | <b>6,40</b>  | <b>8,00</b>   | <b>1,40</b>  |         |
| Кефир  | 118          | 5,80         | 6,40         | 8,00          | 1,40         | 200     |
| <b>Итого за день:</b>                          | <b>2 739</b> | <b>95,88</b> | <b>89,51</b> | <b>432,60</b> | <b>19,39</b> |         |

Мед.сестра:

(подпись)