

**МЕНЮ на 23.12.2023 суббота**

Столовая

Категория: дети интер с 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак 1</b>	<b>829</b>	<b>22,13</b>	<b>38,28</b>	<b>98,54</b>	<b>2,28</b>	
Какао с молоком	119	4,08	3,54	17,58		200
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Бутерброд с маслом	230	2,12	18,83	12,83		40/10
Суп молочный с макаронными изделиями	388	13,69	15,47	48,37	2,28	300
<b>Завтрак 2</b>	<b>136</b>	<b>0,60</b>	<b>0,40</b>	<b>32,60</b>		
Сок фруктовый	136	0,60	0,40	32,60		200
<b>Обед</b>	<b>1 072</b>	<b>36,98</b>	<b>38,32</b>	<b>143,45</b>	<b>9,64</b>	
Компот из чернослива	92	0,33		22,66	0,28	200
Рассольник "Ленинградский"	107	2,20	5,09	11,98		250
Каша рассыпчатая (гречневая)	293	10,32	7,31	46,37		180
Винегрет овощной	126	1,24	11,40	9,48	9,36	100
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
<b>Полдник</b>	<b>374</b>	<b>20,52</b>	<b>16,02</b>	<b>61,71</b>	<b>0,03</b>	
Чай без сахара		0,07	0,02	0,01	0,03	200
Фрукты или ягоды свежие (Груши)	47	0,40	0,30	10,30		100
Пудинг из творога (запеченный), со сгущенным молоком	327	20,05	15,70	51,40		125/30
<b>Ужин</b>	<b>599</b>	<b>27,75</b>	<b>9,10</b>	<b>98,81</b>	<b>0,28</b>	
Картофель отварной	171	3,42	5,18	27,61		180
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Котлеты или биточки рыбные	136	17,28	2,86	7,46	0,28	120
Чай с сахаром	60	0,07	0,02	15,00		200
<b>Ужин 2</b>	<b>108</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,60</b>	
Ряженка	108	5,80	5,00	8,40	0,60	200
<b>Итого за день:</b>	<b>3 118</b>	<b>113,78</b>	<b>107,12</b>	<b>443,51</b>	<b>12,83</b>	