



# МЕНЮ на 21.11.2023 вторник

Столовая

Категория: дети интер,прих. до 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак 1</b>	<b>725</b>	<b>24,01</b>	<b>31,89</b>	<b>85,49</b>	<b>0,25</b>	
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Бутерброд с сыром и маслом	270	11,77	16,85	17,88	0,25	40/10/30
Каша жидкая молочная овсянная, с маслом	271	7,45	12,22	32,64		190/10
Какао с молоком сгущенным	138	3,67	2,60	25,09		200
<b>Завтрак 2</b>	<b>85</b>	<b>1,00</b>		<b>20,20</b>		
Сок фруктовый	85	1,00		20,20		200
<b>Обед</b>	<b>804</b>	<b>28,53</b>	<b>28,95</b>	<b>104,08</b>	<b>6,40</b>	
Компот из кураги	92	0,33		22,66	0,28	200
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Чеснок(порциями)		0,33		0,26	0,50	5
Рис отварной	210	3,65	5,37	36,68		150
Суп с мясными фрикадельками	125	6,73	4,99	10,90		170/30
Хлеб пшеничный	70	2,37	0,30	14,49		30
Печень говяжья по-строгановски	185	13,26	11,23	3,52		80/20
Винегрет овощной	76	0,74	6,84	5,69	5,62	60
<b>Полдник</b>	<b>343</b>	<b>7,89</b>	<b>4,34</b>	<b>66,92</b>	<b>0,27</b>	
Чай с молоком	81	1,52	1,35	15,90		200
Фрукты или ягоды свежие (Груши)	47	0,40	0,30	10,30		100
Гренка молочная	215	5,97	2,69	40,72	0,27	80
<b>Ужин</b>	<b>513</b>	<b>15,16</b>	<b>12,72</b>	<b>84,36</b>		
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
Чай с лимоном	56	0,12	0,02	13,69		200
Тефтели 2-й вариант, с соусом молочным и томатом	129	6,78	7,54	8,58		70/30
<b>Ужин 2</b>	<b>142</b>	<b>4,86</b>	<b>4,50</b>	<b>19,44</b>	<b>1,62</b>	
Снежок	142	4,86	4,50	19,44	1,62	180
<b>Итого за день:</b>	<b>2 612</b>	<b>81,45</b>	<b>82,40</b>	<b>380,49</b>	<b>8,54</b>	