

**МЕНЮ на 16.03.2024 суббота**


Столовая

Категория: дети интер с 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак 1</b>	<b>905</b>	<b>28,13</b>	<b>64,29</b>	<b>53,15</b>	<b>0,43</b>	
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
<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>907</b>	<b>33,54</b>	<b>38,30</b>	<b>106,35</b>	<b>5,80</b>	
Компот из чернослива	92	0,33		22,66	0,28	200
Соль повареная						5
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
<b>Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,38</b>	<b>1,75</b>	<b>54,17</b>	<b>0,28</b>	
Компот из изюма	92	0,33		22,66	0,28	200
Плоды или ягоды свежие (Груши)	47	0,40	0,30	10,30		100
Булочка "Октябренок"	121	5,65	1,45	21,21		50
<b>Ужин</b>	<b>730</b>	<b>27,04</b>	<b>20,53</b>	<b>104,29</b>	<b>7,20</b>	
Компот из апельсинов с яблоками	111	0,48	0,25	26,81	7,20	200
Картофельное пюре	165	3,67	5,76	24,52		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
<b>Ужин 2</b>	<b>107</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>		
Молоко кипяченое	107	5,80	5,00	9,60		200
<b>Итого за день:</b>	<b>3 045</b>	<b>101,49</b>	<b>130,27</b>	<b>360,16</b>	<b>13,71</b>	

Мед.сестра:



Шеф-повар:

