

**МЕНЮ на 04.12.2023 понедельник**

Столовая

Категория: дети интер,прих. до 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак 1</b>	<b>659</b>	<b>14,70</b>	<b>35,21</b>	<b>70,72</b>		
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Яйцо вареное	63	5,08	4,60	0,28		40
Чай с молоком	81	1,52	1,35	15,90		200
Бутерброд с маслом	230	2,12	18,83	12,83		40/10
Каша жидкая молочная из рисовой крупы, с маслом	239	4,86	10,21	31,83		190/10
<b>Завтрак 2</b>	<b>106</b>	<b>1,00</b>		<b>25,40</b>		
Сок фруктовый	106	1,00		25,40		200
<b>Обед</b>	<b>724</b>	<b>24,53</b>	<b>16,92</b>	<b>114,41</b>		
Овощи натуральные соленые(огурцы)	10	0,83	0,10	1,70		100
Компот из груш	115	0,16	0,12	28,05		200
Борщ с капустой и картофелем	104	1,80	4,92	10,93		250
Картофельное пюре	137	3,06	4,80	20,43		150
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	126	11,70	5,94	4,56		90/30
<b>Полдник</b>	<b>311</b>	<b>4,22</b>	<b>2,95</b>	<b>65,78</b>		
Компот из консервированных плодов (персики)	133	0,48	0,19	32,43		200
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	47	0,40	0,40	9,80		100
Сдоба готовая	131	3,34	2,36	23,55		50
<b>Ужин</b>	<b>652</b>	<b>23,73</b>	<b>29,48</b>	<b>71,03</b>		
Чай с сахаром	60	0,07	0,02	15,00		200
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Бефстроганов	290	15,20	23,10	5,12		70/30
Капуста тушенная	116	3,06	5,52	11,83		150
<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>2 570</b>	<b>73,98</b>	<b>90,96</b>	<b>355,34</b>	<b>1,40</b>	