

**МЕНЮ на 16.12.2023 суббота**

Столовая

Категория: дети интер до 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак 1</b>	<b>808</b>	<b>23,48</b>	<b>56,01</b>	<b>52,27</b>	<b>0,34</b>	
Омлет натуральный	386	18,59	33,10	3,52	0,34	200
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Чай с лимоном	56	0,12	0,02	13,69		200
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>608</b>	<b>18,66</b>	<b>27,16</b>	<b>69,53</b>	<b>29,78</b>	
Компот из изюма	92	0,33		22,66	0,28	200
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Салат из моркови с зеленым горошком	86	1,61	6,50	5,17	5,52	80
Суп крестьянский с крупой (перловая)	61	1,18	3,94	4,87		200
Хлеб пшеничный	70	2,37	0,30	14,49		30
Капуста, тушенная с мясом птицы	253	12,05	16,20	12,46	23,98	200
<b>Полдник</b>	<b>431</b>	<b>7,67</b>	<b>13,73</b>	<b>68,75</b>	<b>1,00</b>	
Какао с молоком (1-й вариант)	154	3,77	3,93	25,95	1,00	200
Фрукты или ягоды свежие (Груши)	47	0,40	0,30	10,30		100
Печенье	230	3,50	9,50	32,50		50
<b>Ужин</b>	<b>633</b>	<b>25,04</b>	<b>17,99</b>	<b>88,51</b>	<b>7,20</b>	
Компот из апельсинов с яблоками	111	0,48	0,25	26,81	7,20	200
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Каша рассыпчатая (гречневая)	244	8,60	6,09	38,64		150
Хлеб пшеничный	47	1,58	0,20	9,66		20
Печень говяжья по-строгановски	185	13,26	11,23	3,52		80/20
<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>2 724</b>	<b>81,25</b>	<b>120,29</b>	<b>320,06</b>	<b>38,92</b>	

Мед.сестра:

Шеф-повар: