

**МЕНЮ на 16.12.2023 суббота**

Столовая

Категория: дети интер,прих. 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>865</b>	<b>28,47</b>	<b>36,76</b>	<b>101,36</b>	<b>41,78</b>	
Компот из изюма	92	0,33		22,66	0,28	200
Салат из моркови с зеленым горошком	86	1,61	6,50	5,17	5,52	80
	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
Капуста, тушенная с мясом птицы	379	18,07	24,30	18,70	35,98	300
<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>858</b>	<b>33,69</b>	<b>22,08</b>	<b>126,14</b>	<b>7,20</b>	
Компот из апельсинов с яблоками	111	0,48	0,25	26,81	7,20	200
Каша рассыпчатая (гречневая)	293	10,32	7,31	46,37		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>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>3 303</b>	<b>104,36</b>	<b>142,26</b>	<b>390,40</b>	<b>51,01</b>	

Мед.сестра:



Шеф-повар:

