



# МЕНЮ на 28.11.2023 вторник

Столовая

 Категория: дети интер с 11  
 Диета: *всех.* Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак 1</b>	<b>598</b>	<b>15,60</b>	<b>18,99</b>	<b>89,89</b>		
Кофейный напиток с молоком	101	3,17	2,68	15,95		200
Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	47	0,40	0,40	9,80		100
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес"	358	9,79	15,47	44,38		235/15
<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>1 246</b>	<b>54,78</b>	<b>50,74</b>	<b>139,55</b>	<b>61,50</b>	
Компот из смеси сухофруктов	133	0,66	0,09	32,01		200
Суп с мясными фрикадельками	144	7,74	5,74	12,53		200/30
Бобовые отварные, 2-й вариант (горошек зеленый конс.)	59	2,88	2,72	5,78		100
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Бигус с мясом говядины	678	36,52	41,15	40,49	61,50	300
<b>Полдник</b>	<b>397</b>	<b>17,12</b>	<b>17,95</b>	<b>42,27</b>	<b>0,76</b>	
Омлет натуральный	221	13,04	17,43	3,48	0,76	150
Хлеб пшеничный	117	3,95	0,50	24,15		50
Чай с джемом	59	0,13	0,02	14,64		170/30
<b>Ужин</b>	<b>586</b>	<b>27,45</b>	<b>11,35</b>	<b>142,49</b>	<b>16,87</b>	
Компот из груш	115	0,16	0,12	28,05		200
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Хлеб ржаной	69	1,68	0,33	14,82		30
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	262	20,87	10,30	70,64	16,87	300
<b>Ужин 2</b>	<b>158</b>	<b>5,40</b>	<b>5,00</b>	<b>21,60</b>	<b>1,80</b>	
Снежок	158	5,40	5,00	21,60	1,80	200
<b>Итого за день:</b>	<b>3 091</b>	<b>121,35</b>	<b>104,03</b>	<b>461,20</b>	<b>80,93</b>	

Мед.сестра: 