

**МЕНЮ на 20.10.2023 пятница**

Столовая

Категория: дети интер,прих. до 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак 1	695	23,71	31,99	77,91	0,55	
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Бутерброд с сыром и маслом	270	11,77	16,85	17,88	0,25	40/10/30
Каша жидкая молочная из гречневой крупы, с маслом	281	8,66	12,37	33,50		190/10
Чай с молоком сгущенным	98	2,16	2,55	16,65	0,30	200
Завтрак 2	106	1,00		25,40		
Сок фруктовый	106	1,00		25,40		200
Обед	747	20,49	26,74	108,60	20,41	
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Чеснок(порциями)		0,33		0,26	0,50	5
Компот из груш	115	0,16	0,12	28,05		200
Макароны отварные с овощами	188	5,17	5,99	28,52		120/30
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Тефтели 2-й вариант, с соусом сметанным с томатом	155	8,14	9,05	10,30		120
Винегрет овощной	76	0,74	6,84	5,69	5,62	60
Щи из свежей капусты с картофелем,с мясом птицы и со сметаной	70	1,52	3,94	6,36	14,29	200
Полдник	260	6,38	1,85	53,67	0,28	
Компот из изюма	92	0,33		22,66	0,28	200
Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	47	0,40	0,40	9,80		100
Булочка "Октябренок"	121	5,65	1,45	21,21		50
Ужин	557	17,05	18,62	77,72		
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Чай с сахаром	60	0,07	0,02	15,00		200
Картофель отварной	142	2,86	4,32	23,01		150
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Фрикадельки (с водой) в соусе молочном с луком	210	9,62	13,36	10,28		120
Ужин 2	142	4,86	4,50	19,44	1,62	
Снежок	142	4,86	4,50	19,44	1,62	180
Итого за день:	2 507	73,49	83,70	362,74	22,86	

Шеф-повар: *Ю.А.*