

**МЕНЮ на 30.11.2023 четверг**

Столовая

Категория: дети интер,прих. с 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак 1</b>	<b>792</b>	<b>20,20</b>	<b>39,59</b>	<b>88,01</b>		
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Яйцо вареное	63	5,08	4,60	0,28		40
Кофейный напиток на сгущенном молоке	113	2,94	1,99	20,92		200
Бутерброд с маслом	230	2,12	18,83	12,83		40/10
Каша жидкая молочная пшеничная, с маслом	340	8,94	13,95	44,10		235/15
<b>Завтрак 2</b>	<b>85</b>	<b>1,00</b>		<b>20,20</b>		
Сок фруктовый (яблочный)	85	1,00		20,20		200
<b>Обед</b>	<b>1 107</b>	<b>47,56</b>	<b>45,43</b>	<b>126,91</b>	<b>10,05</b>	
Компот из яблок свежих	61	0,16		14,99	3,60	200
Картофельное пюре	165	3,67	5,76	24,52		180
Суп с курицей(макаронными изд.)	124	2,83	2,86	21,76	5,09	250
Хлеб ржаной	138	3,36	0,66	29,64		60
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Кнели из кур с рисом	308	16,30	24,27	6,18		100/10
Сельдь с луком репчатым и с маслом растительным	171	16,50	11,28	0,84	1,36	100
<b>Полдник</b>	<b>335</b>	<b>10,64</b>	<b>7,86</b>	<b>52,95</b>	<b>0,60</b>	
Фрукты или ягоды свежие (Бананы)	96	1,50	0,50	21,00		100
Ряженка	108	5,80	5,00	8,40	0,60	200
Сдоба готовая	131	3,34	2,36	23,55		50
<b>Ужин</b>	<b>724</b>	<b>21,39</b>	<b>17,16</b>	<b>120,56</b>		
Рис отварной	252	4,38	6,44	44,02		180
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Тефтели рыбные(минтай), с соусом сметанным в томате	184	9,91	9,66	14,11		80/40
Чай с лимоном	56	0,12	0,02	13,69		200
<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>3 161</b>	<b>106,59</b>	<b>116,44</b>	<b>416,63</b>	<b>12,05</b>	

МС ОМ