



# МЕНЮ на 20.05.2024 понедельник

Столовая

Категория: дети интер до 11

Диета: Без <sup>прих</sup>диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак 1</b>	<b>693</b>	<b>22,38</b>	<b>29,88</b>	<b>83,69</b>	<b>0,25</b>	
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 манной крупы, с маслом	239	5,82	10,21	30,84		190/10
Какао с молоком сгущенным	138	3,67	2,60	25,09		200
<b>Завтрак 2</b>	<b>85</b>	<b>1,00</b>		<b>20,20</b>		
Сок фруктовый	85	1,00		20,20		200
<b>Обед</b>	<b>705</b>	<b>29,58</b>	<b>16,92</b>	<b>104,50</b>	<b>27,54</b>	
Соль повареная						3
Компот из апельсинов	86	0,34	0,07	21,11	9,60	200
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	88	1,90	4,92	7,95	17,66	250
Салат из свеклы с зеленым горошком	44	0,99	2,47	4,38		60
Картофельное пюре	165	3,67	5,76	24,52		180
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Котлеты или биточки рыбные	136	17,28	2,86	7,46	0,28	120
<b>Полдник</b>	<b>285</b>	<b>9,54</b>	<b>7,66</b>	<b>43,45</b>		
Молоко кипяченое	107	5,80	5,00	9,60		200
Фрукты или ягоды свежие (Груши)	47	0,40	0,30	10,30		100
Сдоба готовая	131	3,34	2,36	23,55		50
<b>Ужин</b>	<b>570</b>	<b>17,06</b>	<b>12,86</b>	<b>96,66</b>		
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Компот из консервированных фруктов (персики)	133	0,48	0,19	32,43		200
Макаронные изделия отварные	168	5,52	4,51	26,45		150
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Тефтели 2-й вариант, с соусом сметанным с томатом	129	6,78	7,54	8,58		70/30
<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>2 496</b>	<b>84,96</b>	<b>72,32</b>	<b>370,10</b>	<b>29,59</b>	

*Handwritten signature*

*Handwritten signature*