



МЕНЮ на 21.05.2025						
7-11 диета			Химический состав			Энер.цен
<u>ЗАВТРАК</u>			белки	жиры	углев.	Ккал
1.Бутерброд с маслом и сыром	1/70	54,01	9,23	10,71	17,04	201,47
2.Суп молочный с пшеничной крупой	1/250	30,17	4,14	4,86	21,22	145,18
3.Чай	1/200	1,61	2,93	2,79	6,19	61,59
4.Яблоко	1/100	30,40	0,4	0,4	9,8	47
5. Хлеб ржаной	1/30	4,20	2,55	0,99	12,75	70,11
ИТОГО:		120,39	19,25	19,75	67	525,35
<u>ОБЕД</u>						
1.Салат из моркови с яблоком	1/60	18,93	0,5	3,04	4,89	48,92
2. Борщ с мясом и со сметаной	1/200	73,63	7,96	9,22	21,99	202,78
3.Тефтели мясные	90/30	116,13	11,03	8,71	13,46	176,35
4.Капуста тушеная	1/150	35,84	3,11	4,99	24,17	154,03
5. Кисель из ягод	1/180	19,21	0,1	0	14,74	59,72
6. Хлеб ржаной	1/50	7,00	4,25	1,65	21,25	116,85
ИТОГО:		270,74	23,1	25,2	99,4	758,65
<u>Полдник</u>						
1.Гратен картофельный	150/30	45,52	10,9	6,6	34,3	240
2.Кефир	1/200	37,00	5,22	4,5	7,2	90,18
Итого:		82,52	16,12	11,1	41,5	330,18
Общая стоимость		473,65	57,50	61,50	207,9	1614,18
Калькулятор	Чаплинская Т.А					
Ответственный за питание	Перелыгина Е.В.					