



МЕНЮ на 22.05.2025						
7-11 Диета			Химический состав			Энер.цен
ЗАВТРАК			белки	жиры	углев.	
1.Биточки паровые из говядины	1/90	93,24	11,07	12,06	6,21	177,66
2.Каша гречневая с луком	1/150	11,97	4,78	4,35	37,24	207,23
4.Чай с лимоном	200/6	4,84	0,45	0,01	1	5,89
5. Хлеб ржаной	1/30	4,20	2,55	0,99	12,75	70,11
6.Яблоко	1/100	30,42	0,6	0,6	11,76	53,3
ИТОГО		144,67	19,45	18,01	68,96	514,19
ОБЕД						
1.Салат из зеленого горошка консервированного	1/60	54,82	1,74	3,02	3,65	48,74
2.Рассольник "Ленинградский" с мясом	1/200	54,70	4,47	8,72	23,34	189,72
3.Рыба тушеная с овощами	1/120	64,70	12,18	4,7	2,97	102,9
4.Картоф.пюре с тушеной капустой	1/150	50,54	3,14	5,49	47,17	250,65
5. Компот из ягод	1/200	22,81	0,29	0,12	2,12	10,72
7. Хлеб ржаной	1/50	7,00	4,25	1,65	21,25	116,85
ИТОГО		254,57	26,07	23,7	100,5	719,58
ПОЛДНИК						
1.Салат из свеклы	1/60	9,18	0,86	5,73	5,03	75,13
2.Сок томатный	1/200	33,45	2	0,2	5,8	33
3.Хлеб ржаной	1/60	8,40	5,1	1,98	25,5	140,22
ИТОГО		51,03	0,86	5,73	36,33	248,35
Всего за день:		450,27	46,38	47,44	205,79	1482,12
Калькулятор	Чаплинская Т.А					
Ответственный за питание	Перелыгина Е.В.					