

МЕНЮ на 25.01.2023г.

МЕНЮ	Наименование блюд	выход блюда	энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
				Белок	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	<u>каша "Дружба"</u>	155/205	182,30/241,11	4,95/6,55	6,3/8,33	26,53/35,09
	<u>бутерброд с маслом</u>	30/45	96,25/165,0	3,38/5,8	2,92/5,0	8,75/15,0
	<u>,чай с лимоном ,сахаром</u>	150/200	46,22/61,62	0,05/0,07	0,01/0,01	11,48/15,31
	<u>яйцо 1/2</u>	20,/20	62,8/62,8	5,0/5,0	4,0/4,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	<u>яблоко</u>	100/100	32,0/32,0	0,30/0,30	0,21/0,21	7,20/7,20
ОБЕД	<u>капуста квашенная</u>	50/40	44,24/55,3	0,64/0,8	4,0/5,0	1,43/1,79
	<u>рассольник "домашний"</u>	150/200	89,76/119,68	1,16/1,54	3,52/4,69	7,55/10,07
	<u>котлета мясная из говядины</u>	60/100	96,98/161,64	6,62/11,04	6,43/10,72	3,16/5,27
	<u>каша ячневая</u>	100/100	143,37/143,37	2,48/2,48	3,63/3,63	25,18/25,18
	<u>хлеб ржаной</u>	30/40	102,0/136,0	1,5/2,4	5,25/7,0	10,5/14,0
	<u>хлеб пшеничный</u>	30/40	102,0/136,0	1,5/2,4	5,25/7,0	10,5/14,0
	<u>компот из свежих плодов</u>	150/200	116,57/155,43	0,12/01,16		11,24/14,99
ПОЛДНИК	<u>пряник</u>	50/50	95,0/95,0	1,0/1,0	2,0/2,0	12,0/12,0
	<u>молоко кипяченое</u>	150/200	87,98/117,31	4,19/5,59	4,79/6,38	7,04/9,38
	<u>вареники из творога</u>	155/210	259,23/351,22	23,98/32,49	7,25/9,82	24,52/33,22
	<u>хлеб ржаной</u>	30/40	102,0/102,0	1,5/2,4	5,25/7,0	10,5/14,0
	<u>какао с молоком</u>	150/200	146,78/195,71	3,64/4,85	3,78/5,04	24,55/32,73

117,61