

МЕНЮ на 26.01.2023г.

МЕНЮ	Наименование блюд	выход блюда	энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
				Белок	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	<u>каша молочная рисовая</u>	155/205	158,88/210,13	3,87/5,12	5,01/6,62	24,66/32,61
	<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
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>зеленый горошек консервированный</u>	40/50	31,15/38,94	1,25/1,56	1,28/1,6	2,72/3,4
	<u>суп с клецками</u>	150/200	67,40/128,0	3,4/7,0	1,8/4,0	9,4/22,0
	<u>рыба тушеная в томате с овощами</u>	60/100	68,61/137,21	6,21/12,43	3,,44/6,87	3,21/6,41
	<u>картофельное пюре</u>	100/100	87,16/87,16	2,13/2,13	4,04/4,04	15,53/15,53
	<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 сухофрукты</u>	150/200	85,50/114,0	0,45/0,6		20,25/27,0
ПОЛДНИК	<u>печенье</u>	50/50	95,0/95,0	1,0/1,0	2,0/2,0	12,0/12,0
	<u>снежок</u>	150/150	84,39/84,39	4,2/4,2	4,78/4,78	6,13/6,13
	<u>макаронные изделия</u>	100/100	140,73/140,73	3,68/3,68	3,53/3,53	23,55/23,55
	<u>хлеб пшеничный</u>	30/40	102,0/102,0	1,5/2,4	5,25/7,0	10,5/14,0
	<u>яйцо 1/2</u>	20/20	62,80/62,80	10,0/10,0/	4,0/4,0	
	<u>чай с сахаром</u>	150/200	46,22/61,62	0,05/0,07	0,01/0,01	11,48/15,31
	<u>икра кабачковая</u>	50/50	83,30/83,30	1,33/1,33	6,23/6,23	5,39/3,9

117,61