

МЕНЮ на 27.01.2023г.

МЕНЮ	Наименование блюд	выход блюда	энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
				Белок	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	<u>каша молочная манная</u>	155/205	201,60/264,0	8,53/11,0	7,75/10,0	24,03/31,0
	<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>огурец соленый</u>	40/50	46,69/58,36	0,50/0,63		3,10/3,88
	<u>борщ с капустой</u>	150/200	66,67/88,89	1,14/1,52	4,0/5,33	6,49/8,65
	<u>гуляш из говядины</u>	60/100	170,27/283,79	11,14/18,56	12,43/20,72	3,46/5,77
	<u>каша гречневая</u>	100/100	175,87/175,87	5,82/5,82	3,62/3,62	30,0/30,00
	<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 яблок</u>	150/200	45,48/60,64	0,12/0,16		11,24/14,99
ПОЛДНИК	<u>булочка домашняя</u>	50/60	190,17/228,2	3,64/4,37	5,89/7,07	30,67/36,8
	<u>чай с сахаром</u>	150/150	46,22/61,62	0,05/0,07	0,01/0,01	11,48/15,31
	<u>сельдь с луком</u>	40/40	100,0/100,0	19,57/19,57	10,45/10,45	
	<u>хлеб ржаной</u>	30/40	102,0/102,0	1,5/2,4	5,25/7,0	10,5/14,0
	<u>картофель отварной</u>	100/100	121,64/121,64	2,09/2,09	4,69/4,69	18,14/18,14
	<u>чай с сахаром</u>	150/200	46,22/61,62	0,05/0,07	0,01/0,01	11,48/15,31

117,61