

## МЕНЮ на 30.01.2023г.

МЕНЮ	Наименование блюд	выход блюда	энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
				Белок	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	<u>макаронные изделия</u>	100/100	140,73/140,73	3,68/3,68	3,53/3,53	23,55/23,55
	<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	62,80/62,80	10,0/10,0	4,0/4,0	
	<u>икра кабачковая</u>	50/50	83,30/83,30	1,33/1,33	6,23/6,23	5,39/5,39
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>щи из квашеной капусты</u>	150/200	59,52/579,36	0,82/1,09	3,77/5,02	5,56/7,41
	<u>ленивые голубцы</u>	60/100	72,48/90,6	5,25/6,56	4,58/5,72	3,37/4,21
	<u>каша перловая</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>кисель из повидла</u>	150/200	116,57/155,43	0,11/0,15		29,03/38,71
	ПОЛДНИК	<u>ватрушка с вареной сгущенкой</u>	50/60	182,56/219,07	5,9/7,08	2,19/2,63
<u>молоко кипяченое</u>		150/200	87,98/117,31	4,19/5,59	4,79/6,38	7,04/9,38
	<u>каша рисовая молочная</u>	155/205	158,88/210,13	3,87/5,12	5,01/6,62	24,66/32,61
	<u>хлеб ржаной</u>	30/40	102,0/102,0	1,5/2,4	5,25/7,0	10,5/14,0
	<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