

МЕНЮ на 31.01.2023г.

МЕНЮ	Наименование блюд	выход блюда	энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
				Белок	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	<u>каша молочная манная</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 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	102,0/136,0	1,8/2,4		10,50/14,0
	<u>суп с картофелем ,бобовыми</u>	150/200	59,27/79,03	1,4/1,87	2,33/3,11	8,17/10,89
	<u>курица отварная</u>	60/100	124,64/207,74	9,36/15,6	9,36/15,6	0,50/0,83
	<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>чай с сахаром</u>	150/200	46,22/61,62	0,05/0,07	0,01/0,01	11,48/15,31
	<u>оладьи из печени</u>	70/90	163,33/210,0	7,61/9,78	9,07/11,66	12,76/16,41
	<u>хлеб ржаной</u>	30/40	102,0/102,0	1,5/2,4	5,25/7,0	10,5/14,0
	<u>каша гречневая</u>	100/100	175,87/175,87	5,82/5,82	3,62/3,62	30,0/30,0
	<u>какао с молоком</u>	150/200	195,71/195,71	4,85/4,85	5,04/5,04	32,73/32,73

117,61