

МЕНЮ на 03.03.2023г.

МЕНЮ	Наименование блюд	выход блюда	энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
				Белок	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	<u>каша манная молочная</u>	155/205	204,6/264,0	8,53/11,0	7,75/10,0	24,03/31,0
	<u>бутерброд с маслом,</u>	30/45	110,33/165,5	3,87/5,8	3,6/5,4	10,07/15,1
	<u>чай с сахаром</u>	150/200	36,48/48,64	0,09/0,12		9,03/12,04
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	<u>яблоко</u>	100/100	76,0/76,0	0,90/0,90		18,0/18,0
ОБЕД	<u>винегрет овощной</u>	40/50	51,70/64,63	50,40/63,0	4,06/5,07	3,33/4,16
	<u>суп с крестьянский с крупой</u>	150/200	84,35/112,47	1,39/1,85	4,64/6,19	9,26/12,34
	<u>котлета мясная</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	154,52/154,52	6,18/6,18	3,55/3,55	24,58/24,58
	<u>хлеб ржаной</u>	30/40	102,0/136,0	15,2/2,4	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>пряник</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	36,48/48,64	0,09/0,12		9,03/12,04
	<u>сельдь (филе)</u>	40/40	217,0/217,0	19,8/19,8	15,4/15,4	
	<u>хлеб пшеничный</u>	30/40	102,0/102,0	1,5/2,4	5,25/7,0	10,5/14,0
	<u>картофель отварной</u>	120/140	109,48/109,48	1,88/1,88	4,22/4,22	16,33/16,33
	<u>чай с сахаром</u>	150/200	36,48/48,64	0,09/0,12		9,03/12,04