

МЕНЮ на 10.03.2023г.

МЕНЮ	Наименование блюд	выход блюда	энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
				Белок	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	<u>каша молочная геркулесовая</u>	155/205	156,80/207,38	4,79/6,33	6,73/8,9	19,27/25,49
	<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, лимоном</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	7,2/7,2
ОБЕД	<u>салат из капусты ,моркови</u>	40/50	48,44/60,55	0,54/0,68	4,06/5,07	2,8/3,5
	<u>борщ</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	30,0/30,0
	<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>молоко кипяченое</u>	150/200	88,21/117,61	4,19/5,59	4,79/6,38	7,04/9,38
	<u>макаронные изделия с сыром</u>	200/200	264,0/264,0	11,0/11,0	10,0/10,0	31,0/31,0
	<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	36,48/48,64	0,09/0,12		9,03/12,04