

## МЕНЮ на 13.02.2023г.

МЕНЮ	Наименование блюд	выход блюда	энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
				Белок	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	<u>каша пшеничная</u>	100/200	80,39/160,77	2,19/4,38	2,14/4,28	13,05/26,09
	<u>бутерброд с маслом, сыром</u>	35/60	96,25/165,0	3,38/5,8	2,92/5,0	8,75/15,0
	<u>,чай с сахаром</u>	150/200	36,51/48,68	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>сок фруктовый</u>	100/100	76,0/76,0	0,90/0,90		18,0/18,0
ОБЕД	<u>суп крестьянский с крупой</u>	150/200	84,35/112,47	1,39/1,85	4,64/6,19	9,26/12,34
	<u>голубцы ленивые</u>	80/100	72,48/90,6	5,25/6,56	4,58/5,72	3,37/4,21
	<u>каша ячневая</u>	100/100	154,52/154,	6,18/6,18	3,55/3,55	24,58/24,58
	<u>хлеб ржаной</u>	30/40	154,52/154,52	15,2/4	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 из творога</u>	50/60	182,56/219,07	5,9/7,08	2,19/2,63	34,84/41,81
	<u>молоко кипяченое</u>	180/200	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>	180/200	43,81/48,68	0,11/0,12		10,84/12,04

117,61