

МЕНЮ на 14.02.2023г.

МЕНЮ	Наименование блюд	выход блюда	энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
				Белок	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	<u>суп молочный с макароннами</u>	155/205	118,01/156,08	4,22/5,58	4,63/6,12	14,92/19,73
	<u>бутерброд с маслом,</u>	330/45	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	32,0/32,0	0,30/0,30	0,21/0,21	7,2/7,2
ОБЕД	<u>огурец соленый</u>	30/40	102,0/136,0	1,8/2,4		10,50/14,0
	<u>суп картофельный с 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>каша пшеничная</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	15,2/2,4	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 овсяное</u>	50/50	95,0/95,0	1,0/1,0	2,0/2,0	12,0/12,0
	<u>снежок</u>	150/150	84,39/84,39	4,2/4,2	4,78/4,78	6,13/6,13
	<u>сельдь филе</u>	40/40	210,0/210,0	9,78/9,78	11,66/11,66	16,41/16,41
	<u>хлеб пшеничный</u>	30/40	102,0/102,0	1,5/2,4	5,25/7,0	10,5/14,0
	<u>картофельное пюре</u>	100/100	87,16/87,16	2,13/2,13	4,04/4,04	15,53/15,53
	<u>чай с сахаром</u>	180/200	43,81/48,68	0,11/0,12		10,84/12,04

117,61