

МЕНЮ на 15.03.2023г.

| МЕНЮ | Наименование блюд | выход блюда | энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества | | |
|-------------------|----------------------------------|-------------|-----------------------------------|------------------|-------------|-------------|
| | | | | Белок | Жиры | Углеводы |
| ЗАВТРАК | <u>каша гречневая молочная</u> | 155/205 | 181,70/246,17 | 5,86/7,94 | 6,06/8,21 | 25,93/35,13 |
| | <u>бутерброд с маслом</u> | 30/45 | 110,33/165,50 | 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 | 76,0/76,0 | 0,9/0,9 | | 18,0/18,0 |
| ОБЕД | <u>огурец соленый</u> | 30/40 | 102,00/136,00 | 1,8/2,4 | | 10,50/14,0 |
| | <u>борщ с картофелем</u> | 150/200 | 66,67/88,89 | 1,14/1,52 | 4,00/5,33 | 6,49/8,65 |
| | <u>плов из отварной говядины</u> | 150/180 | 278,95/334,74 | 16,22/19,46 | 13,79/16,55 | 22,43/26,91 |
| | | | | | | |
| | <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>кисель из повидла</u> | 150/200 | 116,57/155,43 | 0,11/0,15 | | 29,03/38,71 |
| ПОЛДНИК | <u>оладьи с повидлом</u> | 50/60 | 440,63/440,63 | 9,35/9,35 | 8,63/8,63 | 81,39/81,39 |
| | <u>какао с молоком</u> | 150/200 | 146,78/195,71 | 3,64/4,85 | 3,78/5,04 | 24,55/32,73 |
| | <u>каша пшенная</u> | 100/100 | 3321,58/331,58 | 9,08/9,08 | 13,94/13,94 | 41,73/41,73 |
| | <u>хлеб ржаной</u> | 30/40 | 102,0/102,0 | 1,5/2,4 | 5,25/7,0 | 10,5/14,0 |
| | <u>капуста тушеная</u> | 100/100 | 87,16/87,16 | 2,62/2,62 | 3,23/3,23 | 13,45/13,45 |
| | <u>чай с сахаром</u> | 150/200 | 146,78/195,71 | 3,64/4,85 | 3,78/5,04 | 24,55/32,73 |
| | <u>яйцо 1/2</u> | 20/20 | | 2,5/2,5 | 2,5/2,5 | 0,30/0,30 |