

МЕНЮ на 16.03.2023г.

МЕНЮ	Наименование блюд	выход блюда	энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
				Белок	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	<u>каша ячневая молочная</u>	155/205	186,66/246,87	5,47/7,23	5,04/6,67	29,90/39,54
	<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>зеленый горошек консервир</u>	40/50	31,15/38,94	1,25/1,56	1,28/1,6	2,72/3,4
	<u>свекольник</u>	150/200	62,50/83,33	1,16/1,54	3,8/5,07	6,03/8,04
	<u>каша геркулесовая вязкая</u>	100/100	103,62/103,62	2,39/2,39	4,34/4,34	13,75/13,75
	<u>тефтели рыбные с рисом</u>	60/100	72,64/121,07	5,37/8,95	3,29/5,48	5,5/9,16
	<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 сежих яблок</u>	150/200	45,48/60,64	0,12/0,16		11,24/14,99
ПОЛДНИК	<u>запеканка из творога</u>	100/200	165,41/330,81	12,13/24,26	4,16/8,31	19,88/39,75
	<u>снежок</u>	150/150	84,39/84,39	4,2/4,2	4,78/4,78	6,13/6,13
	<u>запеканка картофельная</u>					
	<u>мясная</u>	150/200	195,08/260,1	5,38/7,06	7,97/10,62	25,55/34,07
	<u>хлеб ржаной</u>	30/40	102,0/102,0	1,5/2,4	5,25/7,0	10,5/14,0
	<u>кофейный напиток на молоке</u>	150/200	66,99/89,32	1,05/1,4	1,2/1,6	13,01/17,35