

## МЕНЮ на 17.03.2023г.

МЕНЮ	Наименование блюд	выход блюда	энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
				Белок	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	<u>каша манная молочная</u>	155/205	204,60/264,0	8,53/11,0	7,75/10,0	24,03/31,0
	<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>винегрет овощной</u>	40/50	51,70/64,63	4,06/5,07	3,33/4,16	3,33/4,16
	<u>рассольник "домашний"</u>	150/200	89,76/119,68	3,02/4,02	6,78/9,04	19,43/25,9
	<u>картофель отварной</u>	100/100	109,48/109,48	1,88/1,88	4,22/4,22	16,33/16,33
	<u>тефтели с рисом</u>	60/100	100,58/167,64	4,7/7,83	6,94/11,56	4,84/8,07
	<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 сухофрукта</u>	150/200	85,50/114,0	0,45/0,6		20,25/27,0
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	87,98/117,31	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