

МЕНЮ на 20.02.2023г.

МЕНЮ	Наименование блюд	выход блюда	энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
				Белок	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	<u>макаронные изделия</u>	100/100	204,60/264,0	8,53/11,0	7,75/10,0	24,03/31,0
	<u>бутерброд с маслом,</u>	30/45	110,33/165,5	3,87/5,8	3,6/5,4	10,07/15,1
	<u>,чай с сахаром,с лимоном</u>	150/200	46,22/61,62	0,05/0,07	0,01/0,01	11,48/15,31
	<u>яйцо 1/2</u>	20/20	62,8/62,8	10,0/10,0	4,0/4,0	
	<u>икра кабачковая</u>	50/50	83,3/83,3	1,33/1,33	6,23/6,23	5,39/5,39
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	<u>сок фруктовый</u>	100/100	76,0/76,0	0,9/0,9		18,0/18,0
ОБЕД	<u>салат из моркови с яблоками</u>	40/50	51,25/64,06	36,0/45,0	4,06/5,08	3,30/4,12
	<u>суп овощной</u>	150/200	69,14/92,19	1,16/1,54	3,52/4,69	7,55/10,07
	<u>куры отварные</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	109,48/109,48	1,88/1,88	4,22/4,22	16,33/16,33
	<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>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>молоко кипяченое</u>	180/200	87,98/117,31	4,19/5,59	4,79/6,38	7,04/9,38
	<u>сырники из творога</u>	150/200	255,27/340,36	21,5/28,67	5,61/7,48	29,69/39,59
	<u>хлеб пшеничный</u>	30/40	102,0/102,0	1,5/2,4	5,25/7,0	10,5/14,0
	<u>чай смолоком</u>	180/200	66,99/89,32	1,05/1,4	1,2/1,6	13,01/17,34

117,61