

## МЕНЮ на 05.04.2023г.

| МЕНЮ              | Наименование блюд                | выход блюда | энергетическая<br>ценность (ккал) | Пищевые вещества |            |             |
|-------------------|----------------------------------|-------------|-----------------------------------|------------------|------------|-------------|
|                   |                                  |             |                                   | Белок            | Жиры       | Углеводы    |
| ЗАВТРАК           | <u>каша "дружба"</u>             | 155/205     | 182,30/241,11                     | 4,95/6,55        | 6,3/8,33   | 26,53/35,09 |
|                   | <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,</u>            | 150/200     | 36,48/48,64                       | 0,09/0,12        |            | 9,03/12,04  |
|                   |                                  |             |                                   |                  |            |             |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК | <u>яблоко</u>                    | 100/100     | 32,0/32,0                         | 0,30/0,30        | 0,21/0,21  | 7,2/7,2     |
| ОБЕД              | <u>салат из квашеной капусты</u> | 40/50       | 44,24/55,3                        | 0,64/0,8         | 4,0/5,0    | 1,43/1,79   |
|                   | <u>суп крестьянский с крупой</u> | 150/200     | 84,35/112,47                      | 1,39/1,85        | 4,64/6,19  | 9,26/12,34  |
|                   | <u>котлета домашняя</u>          | 60/100      | 96,98/161,64                      | 6,62/11,04       | 6,43/10,72 | 3,16/5,27   |
|                   | <u>каша пшеничная</u>            | 100/100     | 154,52/154,52                     | 6,18/6,18        | 3,55/3,55  | 24,58/24,58 |
|                   | <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 свежих яблок</u>    | 150/200     | 45,48/60,64                       | 0,12/0,16        |            | 11,24/14,99 |
| 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>          | 150/200     | 87,98/117,31                      | 4,19/5,59        | 4,79/6,38  | 7,04/9,38   |
|                   | <u>капуста тушеная</u>           | 100/100     | 87,16/87,16                       | 2,62/2,62        | 3,23/3,23  | 13,45/13,45 |
|                   | <u>хлеб ржаной</u>               | 30/40       | 102,0/102,0                       | 1,5/2,4          | 5,25/7,0   | 10,5/14,0   |
|                   | <u>какао с молоком</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   |