

МЕНЮ на 10.04.2023г.

МЕНЮ	Наименование блюд	выход блюда	энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
				Белок	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	<u>каша пшеничная</u>	100/200	80,39/160,77	2,19/4,38	2,14/4,28	13,05/26,09
	<u>бутерброд с маслом, сыром</u>	35/60	96,25/165,0	3,38/5,8	2,92/5,0	8,75/15,0
	<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	32,0/32,0	0,30/0,30	0,21/0,21	7,2/7,2
ОБЕД	<u>щи из квашеной капусты</u>	150/200	59,52/79,36	0,82/1,09	3,77/5,02	5,56/7,41
	<u>ленивые голубцы</u>	80/100	72,48/90,6	5,25/6,56	4,58/5,72	3,37/4,21
	<u>каша перловая</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>ватрушка с повидлом</u>	50/60	190,17/228,2	5,9/7,08	2,19/2,63
<u>молоко кипяченое</u>		150/200	87,98/117,31	4,19/5,59	4,79/6,38	7,04/9,38
	<u>суп молочный с макаронными изделиями</u>	155/205	118,01/156,08	4,22/5,58	4,63/6,12	14,92/19,73
	<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	36,51/48,68	0,09/0,12		9,03/12,04