

МЕНЮ на 11.04.2023г.

МЕНЮ	Наименование блюд	выход блюда	энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
				Белок	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	<u>каша молочная гречневая</u>	155/205	80,39/160,77	2,19/4,38	2,14/4,28	13,05/26,09
	<u>бутерброд с маслом, сыром</u>	30/45	110,33/165,50	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
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	<u>яблоко</u>	100/100	32,0/32,0	0,30/0,30	0,21/0,21	7,2/7,2
ОБЕД	<u>огурец соленый</u>	40/40	46,69/46,69	0,50/0,50		3,1/3,1
	<u>суп с картофелем , бобовыми</u>	150/200	59,27/79,03	1,4/1,87	2,33/3,11	8,17/10,89
	<u>курица отварная ,</u>	60/100	124,64/207,74	9,36/15,6	9,6/15,6	0,50/0,83
	<u>макаронные изделия</u>	100/100	140,73/140,73	3,68/3,68	3,53/3,53	23,55/23,55
	<u>хлеб ржаной</u>	30/40	102,0/136,0	1,5/2,4	5,25/7,0	10,5/14,0
	<u>гренки из пшеничного хлеба</u>	15/15	56,05/56,05	1,79/1,79	0,21/0,21	11,74/11,74
	<u>компот из сухофрукты</u>	150/200	85,50/114,0	0,45/0,6		20,25/27,0
ПОЛДНИК	<u>пряник</u>	50/50	95,0/95,0	1,00/1,00	2,0/2,0	12,0/12,0
	<u>снежок</u>	150/150	84,39/84,39	4,2/4,2	4,78/4,78	6,13/6,13
	<u>сельдь (филе)</u>	40/40	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
	<u>картофельное пюре</u>	100/100	87,16/87,16	2,13/2,13	4,04/4,04	15,53/15,53