

МЕНЮ на 23.03.2023г.

МЕНЮ	Наименование блюд	выход блюда	энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
				Белок	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	<u>каша рисовая молочная</u>	155/205	158,88/210,13	3,87/5,12	5,01/6,62	24,66/32,61
	<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		9,03/48,64
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	<u>яблоко</u>	100/100	76,0/76,0	0,9/0,9		18,0/18,0
ОБЕД	<u>зеленый горошек консервированный</u>	40/50	31,15/38,94	1,25/1,56	1,28/1,6	2,72/3,4
	<u>суп с клецками</u>	150/200	67,40/128,0	3,4/7,0	1,8/4,0	9,4/22,0
	<u>рыба тушеная в томатном соусе</u>	60/100	68,61/137,21	6,21/12,43	3,44/6,87	3,21/6,41
	<u>каша пшеничная</u>	100/100	106,97/106,97	2,13/2,13	4,04/4,04	15,53/15,53
	<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 сухофрукты</u>	150/200	85,50/114,0	0,45/0,6		20,25/27,0
ПОЛДНИК	<u>печенье овсяное</u>	50/60	95,0/95,0	1,0/1,0	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>запеканка из творога</u>	100/200	165,41/330,81	12,13/24,26	4,16/8,31	19,88/39,75
	<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		9,03/12,48