

МЕНЮ на 24.03.2023г.

МЕНЮ	Наименование блюд	выход блюда	энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
				Белок	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	<u>каша геркулесовая молочная</u>	155/205	156,80/207,38	4,79/6,33	6,73/8,9	19,27/25,49
	<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, 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	76,0/76,0	0,9/0,9		18,0/18,0
ОБЕД	<u>салат из капусты с морковью</u>	40/50	48,44/60,55	0,54/0,68	4,06/5,07	2,8/3,5
	<u>свекольник</u>	150/200	62,50/83,33	1,16/1,54	3,8/5,07	6,03/8,04
	<u>тютфеля мясная с рисом</u>	60/100	100,58/167,64	4,7/7,83	6,94/11,56	4,84/8,07
	<u>каша гречневая</u>	100/100	175,87/175,87	5,82/5,82	3,62/3,62	30,0/30,0
	<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>булочка домашняя</u>	50/60	190,17/228,2	3,64/4,37	5,89/7,07	30,67/36,8
	<u>сок фруктовый</u>	150/200	76,0/76,0	0,90/0,90		18,0/18,0
	<u>сельдь (филе)</u>	40/40	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
	<u>картофельное пюре</u>	100/100	109,48/109,48	1,88/1,88	4,22/4,22	16,33/16,33

