

МЕНЮ на 29.03.2023г.

МЕНЮ	Наименование блюд	выход блюда	энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
				Белок	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	<u>каша молочная гречневая</u>	100/200	181,70/246,17	5,86/7,94	6,06/8,21	25,93/35,13
	<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>сок фруктовый</u>	100/100	32,0/32,0	0,30/0,30	0,21/0,21	7,2/7,2
ОБЕД	<u>капуста квашенная</u>	40/50	44,24/55,3	0,64/0,8	4,0/5,0	1,43/1,79
	<u>борщ с картофелем</u>	150/200	66,67/88,89	1,14/1,52	4,0/5,33	6,49/8,65
	<u>плов из отварной говядины</u>	150/180	278,95/334,74	16,22/19,46	13,79/16,55	22,43/26,91
	<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>кисель из повидла</u>	150/200	116,57/155,43	0,11/0,15		29,03/38,71
ПОЛДНИК	<u>оладьи с маслом</u>	50/50	440,63/440,63	9,35/9,35	8,63/8,63	81,39/81,39
	<u>какао с молоком</u>	150/150	146,78/195,71	3,64/4,85	3,78/5,04	24,55/32,73
	<u>каша пшенная</u>	100/100	331,58/331,58	9,08/9,08	13,94/13,94	41,73/41,73
	<u>хлеб пшеничный</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	146,78/195,71	3,64/4,85	3,78/5,04	24,55/32,73
	<u>капуста тушеная</u>	100/100	87,16/87,16	2,62/2,62	3,23/3,23	13,45/13,45
	<u>яйцо 1/2</u>	20/20		2,5/2,5	2,5/2,5	0,30/0,30