

МЕНЮ на 19.06.2023г.

МЕНЮ	Наименование блюд	выход блюда	энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
				Белок	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	<u>плов вегетарианский с</u>	150/200	345,11/460,14	4,34/5,78	9,2/12,26	61,24/81,65
	<u>бутерброд с маслом,</u>	30/45	96,25/165,0	3,38/5,8	2,92/5,0	8,75/15,0
	<u>чай с сахаром</u>	150/200	36,48/48,64	0,09/0,12		9,03/12,04
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	<u>яблоко</u>	100/100	32,0/32,0	0,3/0,3/		0,21/0,21
ОБЕД	<u>салат витаминный</u>	40/50	83,3/83,3	0,46/0,57	4,06/5,07	5,39/5,39
	<u>суп крестьянский с крупой</u>	150/200	69,14/92,19	1,16/1,54	3,52/4,69	7,55/10,07
	<u>гуляш из говядины</u>	60/100	170,27/283,79	11,14/18,56	12,43/20,72	3,46/5,77
	<u>каша геркулесовая</u>	100/100	103,62/103,62	2,39/2,39	4,34/4,34	13,75/13,75
	<u>хлеб ржаной</u>	30/40	102,0/136,0	1,5/2,4	5,25/7,0	10,5/14,0
	<u>хлеб пшенич</u>	30/40	102/136,0	1,5/2,4	5,25/7,0	10,5/14,0
	<u>сок фруктовый</u>	150/150	76,0/76,0	0,90/0,90		18,0/18,0
ПОЛДНИК	<u>пирожки печеные из сдобного</u>					
	<u>теста</u>	50/60	141,08/169,3	3,87/4,64	3,24/3,89	24,08/28,9
	<u>какао с молоком</u>	150/200	46,78/195,71	3,64/4,85	3,78/3,89	24,55/28,9
	<u>каша боярская (пшенная с</u>					
	<u>изюмом)</u>	155/205	256,97/331,58	7,6/9,8	10,80/13,94	32,34/41,73
	<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	43,78/48,64	0,11/0,12		10,84/12,04