

МЕНЮ на 20.06.2023г.

МЕНЮ	Наименование блюд	выход блюда	энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
				Белок	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	<u>каша молочная гречневая</u>	155/205	186,13/246,17	6,0/7,94	6,21/8,21	26,56/35,13
	<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>щи из свежей капусты</u>	150/200	85,76/114,35	1,94/2,58	5,87/7,82	6,84/9,12
	<u>бифштекс рубленый паровой</u>	60/100	130,70/217,84	13,11/21,85	8,64/14,4	0,13/0,21
	<u>пюре гороховое</u>	100/100	160,08/160,08	11,25/11,25	2,5/2,5	24,80/24,80
	<u>хлеб ржаной</u>	30/40	102,0/136,0	1,5/2,4	5,25/7,0	10,5/14,0
	<u>хлеб пшениц</u>	30/40	102/136,0	1,5/2,4	5,25/7,0	10,5/14,0
	<u>компот из сухофрукты</u>	150/200	102,60/114,0	0,54/0,6		24,30/27,0
ПОЛДНИК	<u>печенье овсяное</u>	50/50	90,0/90,0	1,0/1,0	1,0/1,0	28,0/28,0
	<u>снежок</u>	150/150	84,39/84,39	4,2/4,2/	4,78/4,78	6,13/6,13
	<u>пудинг творожный запеченный</u>	150/200	248,11/330,81	18,2/24,26	6,23/8,31	29,81/39,75
	<u>хлеб ржаной</u>	30/40	102,0/102,0	1,5/2,4	5,25/7,0	10,5/14,0
	<u>кофейный напиток на молоке</u>	150/200	118,68/131,87	1,81/2,01	2,15/2,39	23,09/25,65