

А.В.Серебренникова

МЕНЮ на 14.07.2023г.

| МЕНЮ              | Наименование блюд                  | выход блюда | энергетическая<br>ценность (ккал) | Пищевые вещества |             |             |
|-------------------|------------------------------------|-------------|-----------------------------------|------------------|-------------|-------------|
|                   |                                    |             |                                   | Белок            | Жиры        | Углеводы    |
| ЗАВТРАК           | <u>макаронные изделия с сыром</u>  | 150/200     | 194,17/256,81                     | 5,47/7,24        | 5,45/7,21   | 30,80/40,74 |
|                   | <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<br>ЗАВТРАК | <u>яблоко</u>                      | 100/100     | 32,0/32,0                         | 0,3/0,3/         |             | 0,21/0,21   |
| ОБЕД              | <u>икра кабачковая</u>             | 40/50       | 41,44/51,8                        | 0,29/0,36        | 4,03/5,04   | 1,2/1,5     |
|                   | <u>суп с картофелем с клецками</u> | 150/200     | 85,76/114,35                      | 7,44/7,44        | 5,87/7,82   | 6,84/9,12   |
|                   | <u>каша гречневая</u>              | 100/100     | 201,90/370,15                     | 12,72/23,32      | 15,79/28,95 | 2,86/4,7    |
|                   | <u>фрикадельки из говядины</u>     | 60/100      | 48,75/69,06                       | 6,31/8,94        | 3,26/4,62   | 3,33/4,72   |
|                   | <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>сок фруктовый</u>               | 150/200     | 45,48/60,64                       | 0,12/0,16        |             | 11,24/14,99 |
| ПОЛДНИК           | <u>печенье овсяное</u>             | 50/50       | 182,56/219,07                     | 5,9/7,08         | 2,19/2,63   | 34,84/41,81 |
|                   | <u>молоко кипяченое</u>            | 150/200     | 87,98/117,31                      | 4,19/5,59        | 4,79/6,38   | 7,04/9,38   |
|                   | <u>каша пшеничная молочная</u>     | 155/205     | 140,73/140,73                     | 3,68/3,68        | 3,53/3,53   | 23,55/23,55 |
|                   | <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 |
|                   |                                    |             |                                   |                  |             |             |