

А.М.Прунова

МЕНЮ на 24.07.2023г.

МЕНЮ	Наименование блюд	выход блюда	энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
				Белок	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	<u>омлет с морковью</u>	135/155	194,17/256,81	5,47/7,24	5,45/7,21	30,80/40,74
	<u>бутерброд с маслом, сыром</u>	35/60	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 из свежих помидор , огурцов с перцем .</u>	40/50	41,44/51,8	0,29/0,36	4,03/5,04	1,2/1,5
	<u>суп крестьянский с крупой</u>	150/200	85,76/114,35	7,44/7,44	5,87/7,82	6,84/9,12
	<u>каша ячневая</u>	100/100	201,90/370,15	12,72/23,32	15,79/28,95	2,86/4,7
	<u>гуляш 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>оладьи</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
УЖИН	<u>рагу из овощей с кабачками с маслом</u>	150/200	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>чай с сахаром</u>	150/200	118,68/131,87	1,81/2,01	2,15/2,39	23,09/25,65