

О.М.Прунова

МЕНЮ на 23.08.2023г.

| МЕНЮ              | Наименование блюд                           | выход блюда | энергетическая<br>ценность (ккал) | Пищевые вещества |             |             |
|-------------------|---|-------------|-----------------------------------|------------------|-------------|-------------|
|                   |   |             |                                   | Белок            | Жиры        | Углеводы    |
| ЗАВТРАК           | <u>каша молочная геркулесовая</u>           | 155/205     | 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>зеленый горошек<br/>консервированный</u> | 40/50       | 45,67/51,8                        | 0,40/0,50        | 4,06/5,04   | 1,5/1,84    |
|                   | <u>свекольник</u>                           | 150/200     | 85,76/114,35                      | 7,44/7,44        | 5,87/7,82   | 6,84/9,12   |
|                   | <u>картофельное пюре</u>                    | 100/100     | 313,78/418,37                     | 18,25/24,33      | 15,52/20,69 | 25,28/33,71 |
|                   | <u>котлета мясная</u>                       | 60/100      | 130,70/217,84                     | 13,11/21,85      | 8,64/14,4   | 0,13/0,21   |
|                   | <u>хлеб ржан</u>                            | 30/40       | 102/136,0                         | 1,5/2,4          | 5,28/7,0    | 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>компот из свежих яблок</u>               | 150/200     | 45,48/60,64                       | 0,12/0,16        |             | 11,24/14,99 |
| ПОЛДНИК           | <u>печенье овсяное</u>                      | 50/60       | 182,56/219,07                     | 5,9/7,08         | 2,19/2,63   | 34,84/41,81 |
|                   | <u>снежок</u>                               | 150/200     | 87,98/117,31                      | 4,19/5,59        | 4,79/6,38   | 7,04/9,38   |
| УЖИН              | <u>запеканка из творога</u>                 | 150/200     | 140,73/140,73                     | 3,68/3,68        | 3,53/3,53   | 23,55/23,55 |
|                   | <u>хлеб ржан</u>                            | 30/40       | 102,0/102,0                       | 1,5/2,4          | 5,25/7,0    | 10,5/14,0   |
|                   | <u>какао с молоком</u>                      | 150/200     | 118,68/131,87                     | 1,81/2,01        | 2,15/2,39   | 23,09/25,65 |
|                   |   |             |                                   |                  |             |             |