

О.М.Прунова

МЕНЮ на 10.10.2023г.

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>	35/45	96,25/165,0	3,38/5,8	2,92/5,0	8,75/15,0
	<u>чай с сахаром</u>	180/185/15	36,48/48,64	0,09/0,12		9,03/12,04
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	<u>сок яблочный</u>	100/100	32,0/32,0	0,3/0,3/		0,21/0,21
ОБЕД	<u>салат витаминный</u>	40/50	50,40/63,0	4,06/5,07	3,33/4,16	51,70/64,63
	<u>суп с картофелем, с горохом , гленками</u>	150/200/10	85,76/114,35	7,44/7,44	5,87/7,82	6,84/9,12
	<u>бифштекс из говядины</u>	60/100	313,78/418,37	18,25/24,33	15,52/20,69	25,28/33,71
	<u>каша вязкая геркулесовая</u>	100/100	2,13/2,13	4,04/4,04	15,53/15,53	106,97/106,97
	<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>пирожки печеные из дрожжего теста</u>	50/50	182,56/219,07	5,9/7,08	2,19/2,63	34,84/41,81
	<u>какао с молоком</u>	150/180	87,98/117,31	4,19/5,59	4,79/6,38	7,04/9,38
УЖИН	<u>каша пшеничная с изюмом</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>чай с сахаром</u>	150/180	118,68/131,87	1,81/2,01	2,15/2,39	23,09/25,65