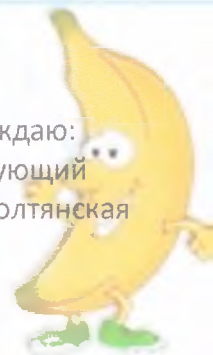




# Меню

Утверждаю:  
Заведующий  
Е.В. Молтянская



На 05 МАРТА 2022г.

|                         | Наименование блюда                          | Масса порции              | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |              |
|-------------------------|---|---------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|
|                         |   |                           | Б                    | Ж            | У             |                                |              |
| Завтрак                 | Каша молочная гречневая                     |                           | 6,07                 | 5,74         | 29,86         | 197,0                          |              |
|                         | Кофейный напиток                            | 180                       | 1,5                  | 1,6          | 12,5          | 58,0                           |              |
|                         | Бутерброд с маслом                          | 30/6                      | 2,31                 | 5,19         | 14,63         | 116                            |              |
|                         | <b>ИТОГО</b>                                |                           | <b>9,88</b>          | <b>12,53</b> | <b>56,99</b>  | <b>319,0</b>                   |              |
| гп                      | Фрукт - МАНДАРИН                            | 120                       | 0,43                 | 0,43         | 10,34         | 49/64                          |              |
|                         | <b>ИТОГО</b>                                |                           | <b>0,43</b>          | <b>0,43</b>  | <b>10,34</b>  | <b>49/64</b>                   |              |
| Обед                    | Суп « Картофельный» с мясными фрикадельками | 215/35                    | 6,5                  | 5,3          | 14,52         | 191,0                          |              |
|                         | Овощная закуска – Морковь отварная с изюмом | 60                        | 0,72                 | 2,82         | 4,62          | 46,8                           |              |
|                         | Бефстроганове – яичневый гарнир             | 220                       | 9,13                 | 11,78        | 18,21         | 205,3                          |              |
|                         | Кисель                                      | 200                       | 0,00                 | 0,00         | 18,0          | 60,0                           |              |
|                         | Хлеб пшеничный                              | 40                        | 3,2                  | 0,4          | 19,28         | 94,4                           |              |
|                         | <b>ИТОГО</b>                                |                           | <b>19,55</b>         | <b>27,13</b> | <b>74,63</b>  | <b>597,5</b>                   |              |
|                         | Полдник                                     | ВАФЛЯ                     | 70                   | 5,3          | 4,75          | 29,5                           | 183,3        |
|                         |   | Ряженка                   | 160                  | 4,64         | 5,12          | 6,4                            | 64,4         |
|                         |   | <b>ИТОГО</b>              |                      | <b>9,94</b>  | <b>9,87</b>   | <b>35,9</b>                    | <b>277,9</b> |
|                         | Ужин  | Рыба отварная под Омлетом | 90                   | 8,62         | 4,47          | 38,98                          | 81,13        |
| Зеленый горошек с луком |   | 60                        | 1,22                 | 3,18         | 7,9           | 66,0                           |              |
| Хлеб                    |   | 30                        | 2,4                  | 0,8          | 14,46         | 70,8                           |              |
| Чай с сахаром           |   | 180/12                    | 0,00                 | 0,00         | 11,98         | 43,0                           |              |
| <b>Итого</b>            |   |                           | <b>12,24</b>         | <b>7,95</b>  | <b>81,27</b>  | <b>270,99</b>                  |              |
|                         | <b>Итого за день</b>                        |                           | <b>52,04</b>         | <b>57,91</b> | <b>259,13</b> | <b>1514,97</b>                 |              |

