

# Меню *сезон*

Утверждаю:  
Заведующий  
Е.В. Молтянская

На 18 МАРТА 2022г.

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,91	8,35	28,63	212,0	
	Какао с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58,0	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/11	4,84	8,38	14,63	156,00	
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,82</b>	<b>18,23</b>	<b>55,76</b>	<b>426,0</b>	
гп	Фрукт - Груша	160	4,64	5,12	6,4	94,4	
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,64</b>	<b>5,12</b>	<b>6,4</b>	<b>94,4</b>	
Обед	Кукуруза (отварная) растительном масле с луком	60	0,53	2,72	1,75	34,67	
	Суп овощной с мясом птицы со сметаной	250/15	4,5	8,3	24,72	163,0	
	Котлета рыбная в сметанном соусе	80/30	19,02	15,42	4,61	234,0	
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,0	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,1	118,0	
	Компот из яблок и груш	200	0,55	0,00	26,12	107,0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,62</b>	<b>32,18</b>	<b>99,36</b>	<b>798,67</b>	
	Полдник	Снежок	180	4,64	5,12	6,4	94,4
		Печенье	30	0,9	1,2	21,0	87,18
		<b>ИТОГО</b>		<b>5,54</b>	<b>6,32</b>	<b>27,4</b>	<b>181,58</b>
Ужин	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/25	9,16	14,08	51,15	366,62	
	Хлеб	30	2,4	0,3	14,46	70,8	
	Чай с сахаром	200	0,16	0,16	15,89	60,0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,95</b>	<b>12,76</b>	<b>63,38</b>	<b>470,77</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>73,95</b>	<b>74,61</b>	<b>252,3</b>	<b>1971,42</b>	