



Меню

Утверждаю:
Заведующий
Е.В. Молтянская



На 31 МАРТА 2022г.

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6,48	8,36	24,4	196,0	
	Кофейный напиток 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	
	ИТОГО		12,82	18,24	51,53	410,0	
гп	Фрукт - ЯБЛОКО	100	0,2	0,1	10,10	46,0	
	ИТОГО		0,2	0,1	10,10	46,0	
Обед	Свекла отварная растительном масле с луком	60	1,68	3,49	4,43	57,33	
	Суп гороховый с мясом курицы	250/15	6,5	5,2	22,09	150,0	
	Котлета мясная из говядины	80	7,98	10,3	0,84	140,3	
	Соус основной	50	0,69	1,95	3,09	31,0	
	Рис отварной	250	3,82	8,02	15,6	159,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,28	94,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	23,28	90,0	
	ИТОГО		23,87	29,36	88,61	722,03	
	Полдник	йогурт	180/12	0,8	1,0	13,5	62,0
		ИТОГО		0,8	1,0	13,5	62,0
Ужин	Овощное рагу	250	3,85	8,46	15,35	161,25	
	Хлеб	50	2,8	0,6	24,7	116,0	
	Чай с сахаром	180/12	0,8	1,0	13,5	62,0	
	ИТОГО		7,45	10,06	53,55	339,25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,14	58,78	217,29	1579,28	

