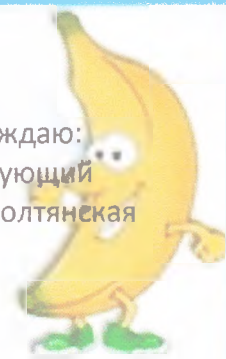




Меню

СЕРТИФИКАТ
№ 10/2022

Утверждаю:
Заведующий
Е.В. Молтянская



На 10 Января 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
	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,5	58,0
	Бутерброд с маслом	30/6	2,31	5,19	14,63	116
	ИТОГО		9,88	12,53	56,99	319,0
ГП	Фрукт -Яблоко	100	0,2	0,1	10,10	46,0
	ИТОГО		0,2	0,1	10,10	46,0
Обед	Суп «Картофельный» с мясными фрикадельками	215/35	6,5	5,3	14,52	191,0
	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
	ИТОГО		18,83	17,48	87,49	550,7
Полдник	Булочка «Домашняя» из дрожжевого теста	70	5,3	4,75	29,5	183,3
	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43
	ИТОГО		5,3	4,75	41,48	266,3
Ужин	Зеленый горошек с луком	60	1,22	3,18	7,9	66,00
	Рыба отварная под Омлетом	90	8,62	4,47	38,98	91,13
	Хлеб	30	2,4	0,3	14,46	70,8
	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	49,0
	Итого		12,24	7,95	73,32	270,93
	Итого за день		46,45	42,73	269,38	1452,93

