

Меню

«Утверждаю»

Заведующий


Е.В. Молтянская

На 13 Января 2022г.

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155,0
	Какао с молоком	180	1,5	1,50	12,5	58,0
	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/1	4,84	8,38	14,63	156
	ИТОГО		12,19	15,69	47,12	369,0
ГП	Фрукт - Банан	120	0,43	0,43	10,34	49/64
	ИТОГО		0,43	0,43	10,34	49/64
Обед	Суп «Харчо» с курицей и со сметаной.	250/106	4,16	5,8	19,69	143,8
	Тефтели рыбные	70	8,98	9,49	7,31	150,5
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,0
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118,0
	Кукуруза с луком и маслом	60	1,11	3,08	4,04	48
	Напиток из кураги и чернослив	200	0,24	0,1	18,33	100,0
	Картофельное пюре	160	3,06	11,86	15,09	184,62
	ИТОГО		21,55	32,78	91,65	775,62
	Полдник	Вафли	30	0,9	1,2	21,0
Чай с сахаром		180/12	0,00	0,00	11,98	49
ИТОГО			0,9	1,2	32,98	130,18
Ужин	Суп с яичной лапшой	80/15	16,0	11,3	13,0	213,00
	Хлеб	30	2,4	0,3	14,46	70,8
	Чай с лимоном	180/12/5	0,04	0,00	12,13	47,0
	Итого		18,44	11,6	51,19	330,8
	Итого за день		53,51	61,7	233,28	1655,24

