

# Меню

Утверждаю:  
Заведующий  
Е.В. Молтянская

На 18 Января 2022г.

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259,0	
	Кофейный напиток с молоком	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Бутерброд с маслом	30/6	2,31	5,19	14,63	116,00	
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,19</b>	<b>14,02</b>	<b>50,51</b>	<b>375</b>	
<b>ГП</b>	Фрукт - Мандарин	100	0,2	0,1	10,10	46,00	
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
<b>Обед</b>	Закуска «Горошек зеленый отварной с луком и маслом»	60	8,3	7,08	0,91	101,0	
	Борщ с мясом говядины со сметаной.	250/1	4,1	7,16	20,93	145,0	
	Гуляш из мяса говядины	80	6,57	5,09	4,79	91,01	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,28	94,4	
	Гречка отварная с маслом	150	3,05	5,24	18,06	142,0	
	Кисель	200	0,00	0,00	18,0	60,0	
	<b>итого</b>		<b>25,22</b>	<b>24,97</b>	<b>81,97</b>	<b>633,41</b>	
	<b>Полдник</b>	Вафли	30	0,9	1,2	21,0	87,18
		Ряженка	160	1,5	1,6	12,1	60,0
		<b>ИТОГО</b>		<b>2,4</b>	<b>2,8</b>	<b>33,1</b>	<b>147,18</b>
<b>УЖИН</b>	«Суп – Уха»	200/25	9,16	14,08	51,15	366,62	
	Чай с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	60,0	
	Хлеб	50	2,8	0,6	24,7	116,0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,46</b>	<b>16,28</b>	<b>87,95</b>	<b>542,62</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>51,47</b>	<b>58,17</b>	<b>263,63</b>	<b>1744,21</b>	