

Меню

Утверждаю:
Заведующий
Е.В. Молтянская

На 20 Января 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 |
| | Напиток из чернослива и кураги | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,28 | 90,0 |
| | ИТОГО | | 23,87 | 29,36 | 88,61 | 722,03 |
| | Полдник | Чай с сахаром | 180/12 | 0,8 | 1,0 | 13,5 |
| Конфета | | 30 | 0,9 | 1,2 | 21,0 | 87,18 |
| ИТОГО | | | 1,7 | 2,2 | 34,5 | 149,18 |
| 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 | | 46,04 | 59,96 | 238,29 | 1666,46 |