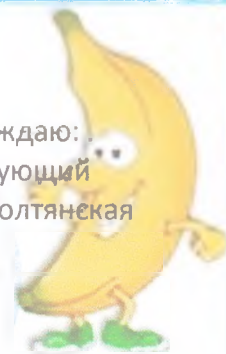




Меню

с/ф

Утверждаю:
Заведующий
Е.В. Молтянская



На 24 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
	Кофейный напиток	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 - ГРУША	120	0,43	0,43	10,34	49/64
	ИТОГО		0,43	0,43	10,34	49/64
Обед	Суп «Картофельный» с мясными фрикадельками	215/35	6,5	5,3	14,52	191,0
	Овощная закуска – Морковь отварная с изюмом	60	0,72	2,82	4,62	46,8
	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		19,55	27,13	74,63	597,5
	Полдник	Булочка «Домашняя» из дрожжевого теста	70	5,3	4,75	29,5
Ряженка		160	4,64	5,12	6,4	94,4
ИТОГО			9,94	9,87	35,9	277,9
Ужин	Рыба отварная под Омлетом	90	8,62	4,47	38,98	91,13
	Зеленый горошек с луком	60	1,22	3,18	7,9	65,0
	Хлеб	30	2,4	0,3	14,46	70,8
	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,0
	Итого		12,24	7,95	81,27	270,93
	Итого за день		52,04	37,91	259,13	1514,97

