

МЕНЮ

на 10.03.2023

7-11

12-18,

Наименование блюда	Мас са пор	Пищевая ценность				Мас са пор	Пищевая ценность			
		Белки,	Жиры,	Углеводный	энергетический		Белки,	Жиры,	Углеводный	энергетический
ЗАВТРАК										
Макароньы отварные с сыром	160	9,28	8,64	34,14	252,26	180	10,44	9,72	38,41	283,79
Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,98	20,92	113,34	200	2,94	1,98	20,92	113,34
Батон пшеничный	100	7,50	2,90	51,40	262,00	100	7,50	2,90	51,40	262,00
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	10	0,08	7,25	0,13	66,10
ЗАВТРАК 2										
Сок яблочный	200	0,20	0,40	32,20	134,00	200	0,20	0,40	32,20	134,00
Флоды свежие (бананы)	300	4,50	1,50	63,00	288,00	300	4,50	1,50	63,00	288,00
ОБЕД										
Сельдь с луком и растительным маслом	50	6,19	6,02	1,00	82,96	80	9,90	9,62	1,60	132,73
Суп картофельный	250	2,55	2,30	19,88	110,75	300	3,06	2,76	23,85	132,90
Мясо отварное	98	29,72	25,49	0,56	349,96	98	29,72	25,49	0,56	349,96
Рагу из овощей	200	12,00	11,00	18,90	231,00	250	15,00	13,75	23,62	288,75
Батон пшеничный	0	0,00	0,00	0,00	0,00	50	3,75	1,45	25,70	131,00
Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,44	0,10	33,98	138,60	200	0,44	0,10	33,98	138,60
Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	150	9,90	1,80	50,10	261,00
ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое	200	6,10	6,72	9,86	126,00	200	6,10	6,72	9,86	126,00
Сухари ванильные	40	3,40	4,24	28,52	158,80	45	3,82	4,77	32,09	178,65
УЖИН										
Икра свекольная или морковная	100	2,35	4,60	12,33	100,01	150	3,52	6,90	18,50	150,01
Рыба припущенная	120	53,71	10,45	0,37	309,07	150	67,14	13,06	0,46	386,34
Пюре картофельное	200	4,42	6,00	29,48	190,24	250	5,52	7,50	36,85	237,80
Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Батон пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	50	3,95	0,50	24,15	117,50
Булочка "Веснушка"/2	80	7,38	6,52	47,49	276,66	90	8,30	7,33	53,42	311,25



Руководитель Самойлова О.Н.
 (подпись) сшифровка подпи

Диет сестра Обухова Л.Н.
 (подпись) сшифровка подпи

Шеф повар Гупало И.А.
 (подпись) сшифровка подпи