

Меню на 15/03/2022

Наименование блюда						ценность
			белки	жиры	угл-ды	Ккал
	ЗАВТРАК					
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50		228,00
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94		65,00
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40		111,00
Итого:	420	13,52	15,84	51,84		404,00
Сок персик-банан	125	0,60	0,01	15,00		64,00
Итого:	125	0,60	0,01	15,00		64,00
	545	14,12	15,85	66,84		468,00
	ОБЕД					
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85		5,50
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	3,00	7,90	18,80		158,30
Биточки рубленые из рыбы	70	9,75	5,00	4,15		100,60
Рис отварной	130	3,40	6,80	35,00		214,80
Компот из замороженных ягод	180	0,27	0,1	15,0		62
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18		82,5
Итого:	687,5	18,62	20,25	91,80		623,70
	ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия крекер	10	0,50	1,90	21,00		98,00
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70		63,40
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30		37,00
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30		241,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20		41,40
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30		54,50
Итого:	563	15,99	17,14	80,80		535,30
ВСЕГО:	1795,5	48,73	53,24	239,44		1627,00