

# Меню на 15/03/2022

Наименование блюда						ценность
			белки	жиры	угл-ды	Ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>13,52</b>	<b>15,84</b>	<b>51,84</b>		<b>404,00</b>
Сок персик-банан	125	0,60	0,01	15,00		64,00
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,01</b>	<b>15,00</b>		<b>64,00</b>
	<b>545</b>	<b>14,12</b>	<b>15,85</b>	<b>66,84</b>		<b>468,00</b>
	<b>ОБЕД</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>687,5</b>	<b>18,62</b>	<b>20,25</b>	<b>91,80</b>		<b>623,70</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>15,99</b>	<b>17,14</b>	<b>80,80</b>		<b>535,30</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1795,5</b>	<b>48,73</b>	<b>53,24</b>	<b>239,44</b>		<b>1627,00</b>