

# Меню на 21/03/2022

| Прием пищи  |  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность |
|---|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|
| Наименование блюда                                      |  |                | белки                | жиры         | угл-ды        |                            |
|   |  |                |                      |              | Ккал          |                            |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |  |                |                      |              |               |                            |
| Каша манная молочная с маслом                           |  | 200/5          | 10,00                | 10,00        | 24,50         | 228,00                     |
| Чай с сахаром   |  | 180/5          | 0,06                 | 0,02         | 4,99          | 20,38                      |
| Бутерброд с маслом сливочным                            |  | 30/5           | 2,30                 | 4,50         | 15,40         | 111,00                     |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>425</b>     | <b>12,36</b>         | <b>14,52</b> | <b>44,89</b>  | <b>359,38</b>              |
| Сок абрикосовый   |  | 125            | 0,60                 | 0,06         | 22,00         | 90,90                      |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>125</b>     | <b>0,60</b>          | <b>0,06</b>  | <b>22,00</b>  | <b>90,90</b>               |
|   |  | <b>550</b>     | <b>12,96</b>         | <b>14,58</b> | <b>66,89</b>  | <b>450,28</b>              |
| <b>ОБЕД</b>   |  |                |                      |              |               |                            |
| Салат "Пестрый"   |  | 50             | 0,50                 | 2,25         | 6,00          | 46,00                      |
| Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной |  | 200/15/5       | 4,60                 | 8,00         | 17,00         | 158,50                     |
| Котлеты рубленые из говядины                            |  | 70             | 6,2                  | 7,3          | 12            | 138,5                      |
|   |  |                |                      |              |               |                            |
| Макароны отварные                                       |  | 130            | 4,80                 | 3,60         | 29,40         | 169,20                     |
| Компот из свежих яблок                                  |  | 180            | 0,10                 | 0,10         | 11,80         | 48,50                      |
| Хлеб сельский   |  | 37,5           | 1,8                  | 0,4          | 18            | 82,5                       |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>687,5</b>   | <b>18,00</b>         | <b>21,65</b> | <b>94,20</b>  | <b>643,20</b>              |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |  |                |                      |              |               |                            |
| Пицца с сыром   |  | 60             | 5,40                 | 4,20         | 28,00         | 174,50                     |
| Катык   |  | 120            | 3,77                 | 3            | 5             | 62,1                       |
| Рагу с курицей  |  | 40/120         | 5,00                 | 10,00        | 16,00         | 174,00                     |
| Чай фруктовый   |  | 180/7          | 0,18                 | 0,09         | 17,00         | 69,50                      |
| Хлеб пшеничный 1с                                       |  | 23             | 1,80                 | 0,23         | 11,30         | 54,50                      |
| <b>Итого:</b>   |  | <b>550</b>     | <b>16,15</b>         | <b>17,52</b> | <b>77,30</b>  | <b>534,60</b>              |
| <b>ВСЕГО:</b>   |  | <b>1787,5</b>  | <b>47,11</b>         | <b>53,75</b> | <b>238,39</b> | <b>1628,08</b>             |