

# Меню на 28/03/2022

<b>Меню на 28/03/2022</b>						
Наименование блюд						ценность
			белки	жиры	угл-ды	Ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00		182,30
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30		89,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40		146,00
<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>14,10</b>	<b>17,00</b>	<b>51,70</b>		<b>417,30</b>
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00		53,20
яблоко						
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>12,00</b>		<b>53,20</b>
	<b>530</b>	<b>14,50</b>	<b>15,40</b>	<b>63,70</b>		<b>470,50</b>
	<b>ОБЕД</b>					
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	6,00		46,00
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гренками	200/15/10	3,25	4,40	26,00		157,00
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20		152,00
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40		169,20
Кисель	180			10,00		40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18		82,5
<b>Итого:</b>	<b>692,5</b>	<b>18,35</b>	<b>21,15</b>	<b>95,60</b>		<b>646,70</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
Плюшка новомосковская	60	2,40	3,10	27,90		149,00
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00		64,00
Рагу с индейкой	40/120	7,00	11,00	18,50		200,00
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>15,68</b>	<b>17,42</b>	<b>79,70</b>		<b>537,00</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1772,5</b>	<b>48,53</b>	<b>55,97</b>	<b>239,00</b>		<b>1654,20</b>