

# Меню на 28/03/2022

| <b>Меню на<br/>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 гречками | 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> |