

МЕНЮ
на 14.01.2022год _____ г.

Завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Булочка молочная	50	4,64	0,99	23,5	121
2.	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40

Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Салат из белокачанной капусты с яблоком	100	0,12	5,10	11,17	90,10
2.	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	11,30	4,95	3,80	105,00
3.	Пюре картофельное с маслом сливоч	150/5	3,10	8,43	20,51	170,25
4.	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	22,88	104,60
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
6.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6

Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Салат из белокачанной капусты с яблоком	100	0,12	5,10	11,17	90,10
2.	Пюре картофельное с маслом словоч	180/3	3,71	7,95	24,57	184,50
3.	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	11,30	4,95	3,80	105,00
4.	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	22,88	104,60
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
6.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2

Обед

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,28	6,59	12,34	123,45
2.	Блины со сгущенным молоком	135/20	8,6	5,668	52,13	294,02
3.	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40
4.	Хлеб сельский/белый	20/20	2,26	0,5	17,76	86,6

Зав производством  Сайфуллина Р.А.