

МЕНЮ

на 08.11.2021 г.

Завтрак

| № | Наименование | Выход (гр) | Белки | Жиры | Угл. | Ккал |
|----|---------------|------------|-------|------|------|------|
| 1. | Батон в/с | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,3 | 78 |
| 2. | Сыр(порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 34,3 |
| 3. | Чай сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |

Горячий завтрак

| № | Наименование | Выход (гр) | Белки | Жиры | Угл. | Ккал |
|----|--------------------------------|------------|-------|-------|--------|------|
| 1. | Фрукт(яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 2. | Куриная грудка запеченная | 90 | 10,43 | 13,96 | | 202 |
| 3. | Каша пшеничная вязкая молочная | 200 | 4,56 | 3,16 | 47,513 | 206 |
| 4. | Чай с сахаром, с яблоком | 180/10/10 | 0,11 | 0,06 | 10,99 | 45 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 |
| 6. | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 40 |

Горячий завтрак

| № | Наименование | Выход (гр) | Белки | Жиры | Угл. | Ккал |
|----|--------------------------------|------------|--------|------------|------------|------|
| 1. | Куриная грудка запеченная | 100 | 11,587 | 15,51 6 | | 224 |
| 2. | Каша пшеничная вязкая молочная | 200 | 4,56 | 3,16 | 47,51 3 | 206 |
| 3. | Чай с сахаром, с яблоком | 180/10/10 | 0,11 | 0,06 | 10,99 | 45 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| 5. | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 40 |

Обед

| № | Наименование | Выход (гр) | Белки | Жиры | Угл. | Ккал |
|----|--|------------|-------|------|-------|------|
| 1. | Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками со сметаной | 250/11/10 | 4,25 | 7,71 | 11,37 | 141 |
| 2. | Блины со сгущенным молоком | 135/20 | 8,6 | 5,66 | 52,13 | 294 |
| 3. | Компот из фруктов замороженных | 200 | 0,34 | 0,17 | 22,84 | 106 |
| 4. | Хлеб сельский | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 44 |
| 5. | Хлеб белый | 20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 |

Зав производством  Сайфуллина Р.А.