

МЕНЮ

на 20.12.2021 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* Сайфуллина Р.А.