

УТВЕРЖДАЮ

Директор:

МЕНЮ НА

3 день

5 "

04

2023

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

завтрак

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50\15	8,4	4,3	26,4	181,0
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	230\6	8,4	10,3	38,8	282,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	2,0	0,0	13,9	55,0
ЙОГУРТ 2,5%	125	4,0	3,1	5,0	63,8
ИТОГО ЗАВТРАК		17,0	14,6	79,1	518,0

обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1,0	4,8	5,0	69,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (пшено НА М.К БУЛЬОНЕ)	250	2,7	2,6	19,3	113,0
КОТЛЕТА ЗДОРОВЬЕ	100	15,0	12,3	7,0	200,0
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	16,2	66,3
ОВОЩНОЕ РАГУ	230	4,5	11,5	20,2	202,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,4	114,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17,0	81,6
Итого обед		28,6	31,3	95,7	788,9
всего за день		45,6	45,9	174,8	1 306,9

повар:

51

Бенниченко М. В