



МЕНЮ НА СЕГОДНЯ

День 5-й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3	5,45	5,30	29,08	186,30	1,05
Чай без сахара, с мармеладом	180/20	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07
Итого:	423	9,15	11,15	68,41	411,37	1,15
2 - ой ЗАВТРАК						
Кисломолочный напиток/кефир	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45
Итого:	183	5,22	4,50	10,19	102,00	1,26
ОБЕД						
Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	180/10	5,95	4,97	11,98	126,35	4,24
Тефтели мясные	70	8,10	7,29	7,87	129,44	0,06
Рагу из овощей	150	2,53	15,70	12,29	202,86	17,87
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,87	69,37	
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40
Итого	685	19,84	28,55	61,91	598,87	32,45
ПОЛДНИК						
Плов с сухофруктами	150	4,14	10,185	43,2	283,5	0,84
Чай с сахаром с лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого:	473	6,95	10,86	73,99	427,48	13,67
ВСЕГО:	1761	41,16	55,05	211,86	1529,72	47,72