



МЕНЮ НА СЕГОДНЯ

День 10-й

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин |
|---|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | С |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180/3 | 7,73 | 5,60 | 39,81 | 241,16 | 0,86 |
| Чай с сахаром с яблоком | 180/6/10 | 0,11 | 0,06 | 6,99 | 28,70 | 1,03 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,29 | 4,50 | 15,49 | 111,68 | 0,00 |
| Итого: | 414 | 10,13 | 10,16 | 62,29 | 381,54 | 1,89 |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | |
| Сок | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,80 | 4,00 |
| Итого: | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,80 | 4,00 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из зеленого горошка к/с | 50 | 1,49 | 2,59 | 3,13 | 41,80 | |
| Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками | 180/10 | 4,22 | 2,33 | 8,77 | 76,57 | 5,99 |
| Капуста тушеная с мясом | 185 | 8,58 | 10,87 | 16,41 | 205,10 | 25,62 |
| Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным | 130/2 | 3,13 | 2,48 | 31,72 | 161,79 | |
| Компот из свежих фруктов | 180 | 0,20 | 0,11 | 8,93 | 39,47 | 7,40 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,28 | 0,00 |
| Итого: | 645 | 17,13 | 16,38 | 53,10 | 442,22 | 39,01 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Эч-почмак с мясным фаршем | 100 | 11,20 | 6,35 | 37,90 | 268,00 | |
| Напиток из шиповника | 180/6 | 0,61 | 0,25 | 6,68 | 31,38 | 43,92 |
| Фрукты свежие | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 60,00 |
| Итого: | 386 | 12,71 | 6,80 | 52,68 | 342,38 | 103,92 |
| Всего: | 1645 | 40,97 | 33,34 | 188,27 | 1250,94 | 148,82 |