

МЕНЮ

на 02.12.2021 _____ г.

Завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Батон в/с	30	2,31	0,9	15,03	78
2.	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	34,33	
3.	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40

Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
2.	Гуляш из куриных грудок	50/50	10,96	9,4	3,4	171
3.	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,7	9	36,74	242,74
4.	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	71
6.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6

Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Гуляш из куриных грудок	50/50	10,96	9,4	3,4	171
2.	Рис отварной рассыпчатый	180	5,45	10,45	42,12	262,64
3.	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15	60
4.	Хлеб сельский	20	1,32	0,24	7,92	39,6
5.	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,78	71

Обеды

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Суп овощной со сметаной	250/10	1,85	6,49	9,51	111,45
2.	Каша пшеничная молочная	200	8,56	3,815	44,19 5	246,00
3.	Курица отварная	100	23,4	18,57	0,35	262,00
4.	Хлеб сельский/белый	20 \ 20	2,26	0,5	17,76	86,6
5.	Кисель детский витаминизированный	200	0,6	0,1	30,2	123,60