

МЕНЮ
на 10.11 2021 г.

Завтрак

| № | Наименование | Выход (гр) | Белки | Жиры | Угл. | Ккал |
|----|--|------------|-------|------|-----------|-------|
| 1. | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150/4 | 5,6 | 6,25 | 27,7 5 | 190 |
| 2. | Батон в\с | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,0 3 | 78 |
| 3. | Компот из яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 114,6 |

Горячий завтрак

| № | Наименование | Выход (гр) | Белки | Жиры | Угл. | Ккал |
|----|--------------------------------------|------------|-------|------|-----------|-------|
| 1. | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,84 | 3,61 | 4,96 | 55,68 |
| 2. | Котлеты из мяса курицы | 90 | 11,85 | 8,06 | 18,5 3 | 198 |
| 3. | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/5 | 3,1 | 8,43 | 20,5 1 | 170 |
| 4. | Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,2 2 | 82 |
| 6. | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 50 |

Горячий завтрак

| № | Наименование | Выход (гр) | Белки | Жиры | Угл. | Ккал |
|----|---|------------|-------|-------|-------|------|
| 1. | Котлеты из мяса курицы в томатном соусе | 80/20 | 10,05 | 11,25 | 16,31 | 202 |
| 2. | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,76 | 20,53 | 154 |
| 3. | Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 16,68 | 94 |
| 5. | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59 |

Обед

| № | Наименование | Выход(гр) | Белки | Жиры | Угл. | Ккал |
|----|---|-----------|-------|------|-------|------|
| 1. | Щи свежей капустой с картофелем, сметаной с мясом | 250/10/11 | 5,107 | 6,86 | 8,31 | 122 |
| 2. | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочном | 200/5 | 9 | 9,81 | 40,09 | 285 |
| 3. | Напиток из черной смородины | 200 | 0,06 | 0,08 | 22,42 | 88,6 |
| 4. | Хлеб сельский/белый | 20/20 | 2,26 | 0,5 | 17,76 | 86,6 |

Зав производством  Сайфуллина Р.А.