

МЕНЮ

на 17.01.2022год _____ г.

Завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Вафли	30	3,30	4,25	9,0	49,0 7
2.	Чай с сахаром и яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,9 7	44,6 6

Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Фрукт(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47
2.	Куриная грудка запеченная	90	9,690	13,96		202
3.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,96	176, 10
4.	Кофейный напиток с молоком	200	2,166	2,678	15,946	101
5.	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47
6.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	40

Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Куриная грудка запеченная	100	9,170	15,51 6		210, 4
2.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,940	40,34 7	207
3.	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,99	45
4.	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,16	9,84	47
5.	Хлеб ржаной	30	1,980	0,36	11,88 0	59

Обед

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками со сметаной	250/11/10	4,25	7,71	11,37	141
2.	Блины со сгущенным молоком	135/20	8,6	5,66	52,13	294
3.	Компот из фруктов замороженных	200	0,34	0,17	22,84	106
4.	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44
5.	Хлеб белый	20	2,28	0,24	14,76	71

Зав производством С.А.С. Сайфуллина Р.А.