

## МЕНЮ

на 19.11 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 лапша с картофелем и мясом птицы	250/10	4,8	4,2	17,45 5	138,92
2.	Омлет натуральными	200	20,19	22,57	3,62	298,11
3.	Компот из апельсин	200	0,45	0,1	33,99	141,2
4.	Хлеб сельский/белый	20 \20	2,26	0,5	17,76	86,6
5.						

Зав производством \_\_\_\_\_ Сайфуллина Р.А.