

18.04.2024



Утверждаю:
Заведующий

Е.А. Политыкина

МЕНЮ

день 19

Название блюд и продуктов	Если				Сад					
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал
1. Каша пшеничная б/м	150	2,93	3,03	21,59	115,85	204	4,46	4,68	30,19	166,06
2. Чай без сахара	150	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,00	0,00	0,00	0,00
3. Бутерброд с повидлом 2 Завтрак	50	2,44	0,03	27,52	120,55	60	2,49	3,93	27,56	156,00
1. Сок	150	0,75	0,00	15,15	64,00	150	0,75	0,00	15,15	64,00
Обед										
1. Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,10	60	0,72	2,83	4,63	45,80
2. Куринный буп. с яйцом и греч	50/20/2	4,67	0,35	16,78	93,00	200/25/20	4,67	0,35	16,78	93,00
3. Фрикадельки из птицы с мас	65	9,03	6,95	5,85	122,00	85	12,10	9,30	6,88	163,00
4. Каша гречневая рассыпчатая	120	6,99	4,35	36,01	211,05	130	7,57	4,71	39,00	228,64
5. Компот из шиповника и кураги	150	0,51	0,00	15,76	55,15	200	0,68	0,00	21,01	76,87
6. Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,00	25	1,78	0,70	12,30	60,00
7. Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	49,50	35	1,96	0,39	15,16	69,30
Полдник										
1. Шанежка с картофелем	45	5,37	3,28	29,69	171,13	60	7,14	4,36	39,49	227,60
2. Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,03	36,48	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Ужин										
1. Рыба, тушенная с овощами	60	10,40	9,09	5,82	146,38	80	12,17	10,64	6,81	171,27
2. Рис припущенный	120	2,98	4,36	30,22	172,05	130	3,23	4,72	32,74	186,39
3. Чай с лимоном	150	0,06	0,01	11,49	30,32	200,00	0,07	0,01	15,31	40,42
4. Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50	25	1,78	0,7	12,3	60
ИТОГО	1495	51,12	35,01	259,77	1522,56	1879	68,01	66,69	284	1856,99