



МЕНЮ 2 неделя 3 день

2022 г

| Наименование | Выход, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Уг-ды г. | Энерг. Цен., г. |
|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 |
| Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком | 150/20 | 8,5 | 11,4 | 44,4 | 317,0 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 |
| Батон обогащенный микронутр. | 25 | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78,0 |
| Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| Итого завтрак: 68р 50к | | 16,2 | 17,2 | 86,1 | 567,0 |
| <u>ОБЕД</u> | | | | | |
| Помидор свежий (кусочком) | 60 | 0,2 | 0,0 | 2,3 | 11,0 |
| Борщ с фасолью и карт. со сметаной | 200/5 | 4,0 | 5,0 | 15,0 | 130,0 |
| Тефтели (1-й вариант), соус томат. | 90/30 | 13,35 | 15,6 | 9,9 | 238,0 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206,0 |
| Компот из чернослива с вит. «С» | 200 | 0,6 | 0,2 | 29,3 | 124,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащен. | 40 | 2,7 | 0,32 | 17,0 | 90,0 |
| Батон обогащенный микронутр. | 25 | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78,0 |
| Итого обед: 119р 50к | | 26,35 | 26,42 | 127,6 | 877,0 |
| <u>ОБЕД</u> | | | | | |
| Помидор свежий (кусочком) | 100 | 0,3 | 0,0 | 3,8 | 28,0 |
| Борщ с фасолью и карт со сметаной | 250/5 | 4,9 | 5,8 | 15,6 | 134,0 |
| Тефтели (1-й вариант), соус томат. | 100/20 | 8,9 | 11,4 | 8,0 | 186,0 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,3 | 5,5 | 45,2 | 247,0 |
| Компот из чернослива с вит. С | 200 | 0,6 | 0,2 | 29,3 | 124,0 |
| Ватрушка с творогом | 75 | 2,0 | 1,5 | 15,4 | 134,0 |
| Батон обогащенный микронутр. | 40 | 3,0 | 1,12 | 23,24 | 115,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащен. | 40 | 2,72 | 0,32 | 17,0 | 90,0 |
| Итого обед: 188 руб | | 26,72 | 25,84 | 157,54 | 1058,0 |

Заведующий производством

Курицкина