



Меню на 12.10.2022

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Лапша молочная с маслом	150/180	3,3/4,4	3,1/4,2	11,9/15,9	89/119	61
2	Чай	180/200	1,1/1,1	1,1/1,4	6,2/11,2	38/61	27
3	Хлеб пшеничный	20/20	3,1	1,2	20,0	103,6	-
	Итого:	350/400	7,5/8,6	5,4/6,8	37,1/47,1	230/283,6	
ОБЕД							
1	Суп по-уральски на курином бульоне со смет.	180/200	2,42/3,02	1,62/3,47	13,2/16,5	92/128	57
2	Плов с курицей	130/140	17,32/25,4	20,7/30,4	17,7/26,0	328/481	63
3	Компот из сухофруктов	180/200	0,7/1,0	0,04/0,05	20,6/27,5	82/110	36
4	Хлеб пшеничный	50/60	3,1	1,2	20,0	103,6	-
	Итого:	540/600	23,54/32,52	23,56/35,12	71,5/90	605,6/822,6	
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК							
1	Каша манная молочная с маслом	150/180	3,8/5,0	5,9/7,8	17,6/23,4	138/184	12
2	Чай	180/200	1,1/1,1	1,1/1,4	6,2/11,2	38/61	27
3	Хлеб пшеничный	20/20	3,1	1,2	20,0	103,6	-
	Итого:	350/400	8,0/9,2	8,2/10,4	43,8/54,6	279/348,6	