



## Меню на 03.10.2022

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	№ тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Макароны отварные с сыром	100/120	4,3/5,5	3,4/4,2	26,7/33,3	157/196	17
2	Отварное яйцо	50/50	9,6/12,7	8,6/11,5	0,5/0,7	118,1/157,5	51
3	Хлеб с маслом	20/20	2,4	4,4/8,8	14,5/14,6	109/146	1
4	Кофейный напиток	180/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,0/14,7	70,0/93,0	29
	Итого:	350/400	18,4/23,8	18,6/27,3	52,7/63,3	454,1/592,5	
<b>ОБЕД</b>							
1	Суп-лапша на курином бульоне	180/200	1,6/2,2	1,5/2,1	11,3/15,1	67/89	20
2	Овощное рагу с курицей	140/150	20/22,2	20,7/22,7	17,3/20,3	350/375	35
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	25,4/28,5	23,45/26,05	69,2/82,9	602,6/677,6	
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
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	279,6/348,6	