

Утверждаю:



"10" ноября 2023г.

4 день

**МЕНЮ**  
с 12 лет и старше

Наименование блюда	Химический состав					Цена руб.
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>		<b>29,2</b>	<b>33,4</b>	<b>63,4</b>	<b>670</b>	<b>122,97</b>
Бутерброд с маслом	30/15.	2,5	9,9	14,5	157	18,4
Омлет натуральный	200.	22,7	20,5	2,4	285	65,95
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	17
Яблоко	130	0,3	0	14,2	58	18,2
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,64
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,78
<b>Обед</b>		<b>30,5</b>	<b>35,4</b>	<b>107,1</b>	<b>869</b>	<b>172,45</b>
Салат из отвар. моркови с огурцом	100	1,1	5	4,1	66	19,39
Щи из св.капусты с мясом и сметан.	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	29,39
Курица запеченная	100	17,4	17	0	223	72,16
Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191	18,06
Компот из ягод	200	0,2	0	16,9	68	23,23
Хлеб пшеничный	60	1,2	0,6	26,4	116	5,32
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103	4,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>59,7</b>	<b>68,8</b>	<b>170,5</b>	<b>1539</b>	<b>295,42</b>

Мед.работник \_\_\_\_\_