

Утверждаю:

"16" октября 2023г.

12 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>19,1</b>	<b>19,1</b>	<b>107,1</b>	<b>676,5</b>	<b>158,43</b>
Салат из моркови с изюмом	100.	1,2	0,1	15	65,7	27,1
Гуляш из говядины	100.	9,1	7,5	3,4	117,5	80,18
Каша гречневая рассыпчатая	180	3,7	7,9	50	285,9	26,8
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	21,31
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,48
<b>Обед</b>		<b>26,8</b>	<b>26,4</b>	<b>137,8</b>	<b>896,2</b>	<b>161,09</b>
Салат картофельный с огурцами	100	1,6	5	8,4	85	24,58
Уха Ростовская	250/30	5,5	5,9	18,9	150,5	30,43
Фрикадельки из кур (2шт. по 50г)	100	10,8	10,9	5,4	162,9	66,96
Макароны отварные	180	3,8	3,4	41,1	210,2	18,22
Напиток из шиповника	200	0,2	0	22,2	89,8	13,26
Хлеб пшеничный	60	3	0,8	24,3	116,8	4,68
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	2,96
<b>ИТОГО:</b>		<b>45,9</b>	<b>45,5</b>	<b>244,9</b>	<b>1572,7</b>	<b>319,52</b>

Мед.работник \_\_\_\_\_