

**Меню 1 20.04.2022**

| Выход (г)               | Наименование блюда                                    | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|---|---|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |   |   |
| 30                      | <i>Кукуруза отварная</i>                              | кКал-17, Бел-1, Жир-1, Угл-2  |
| 150                     | <i>Омлет натуральный (б/м/с)</i>                      | кКал-224, Бел-15, Жир-17, Угл-3   |
| 185/15                  | <i>Чай с сахаром (рец.430)</i>                        | кКал-60, Угл-15   |
| 40                      | <i>Батон Нарезной</i>                                 | кКал-94, Бел-3, Угл-19  |
| 160                     | <i>Груша свежая</i>                                   | кКал-75, Бел-1, Угл-16  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | кКал-470, Бел-20, Жир-18, Угл-55  |
| <b><u>Обед</u></b>      |   |   |
| 60                      | <i>Салат из свеклы отварной с маслом растительным</i> | кКал-56, Бел-1, Жир-4, Угл-7  |
| 200                     | <i>Суп картофельный</i>                               | кКал-91, Бел-2, Жир-2, Угл-13   |
| 15                      | <i>Цыпленок отварной (в 1 блюдо)</i>                  | кКал-39, Бел-4, Жир-3   |
| 50                      | <i>Котлеты, биточки, шницели (биточек)</i>            | кКал-182, Бел-7, Жир-14, Угл-7  |
| 100                     | <i>Капуста тушеная</i>                                | кКал-75, Бел-2, Жир-3, Угл-9  |
| 200                     | <i>Компот из кураги (рец.376)</i>                     | кКал-115, Бел-1, Угл-28   |
| 22                      | <i>Батон Нарезной</i>                                 | кКал-51, Бел-2, Угл-11  |
| 48                      | <i>Хлеб Дарницкий</i>                                 | кКал-122, Бел-3, Жир-1, Угл-24  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | кКал-731, Бел-22, Жир-27, Угл-97  |
| <b>Итого за день</b>    |   | кКал-1 201, Бел-42, Жир-45, Угл-152   |

Заведующая  
производством

С.А. Волкова

Бухгалтер

С.В. Скворцова

