

**ПЛАН-МЕНЮ на 19 октября 2021 ГОДА**

| НАИМЕНОВАНИЕ                          | ВЫХОД | ККАЛЛОР |
|---------------------------------------|-------|---------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                        |       |         |
| Масло сливочное                       | 10    | 99      |
| Сыр                                   | 25    | 87,5    |
| Каша пшенно-рисовая молочная          | 200/5 | 332     |
| Йогурт в инвид.упаковке               | 250   | 227     |
| Чай сладкий                           | 200   | 60      |
| Какао на молоке                       | 200   | 155     |
| Хлеб пшеничный(батон)                 | 50    | 105     |
| <b>ЛАНЧ</b>                           |       |         |
| Ватрушка с творогом                   | 100   | 213     |
| Чай сладкий с лимоном                 | 200   | 63      |
| <b>ОБЕД</b>                           |       |         |
| Огурец св.порц                        | 50    | 7       |
| Суп вермишел.с карт. на курин.бульоне | 300   | 224     |
| Курица отварная                       | 100   | 211     |
| Капуста тушеная                       | 100   | 75      |
| Картофельное пюре                     | 150   | 112     |
| Компот из кураги и изюма              | 200   | 43,4    |
| Хлеб пшенично- ржаной                 | 50    | 105     |
| <b>ПОЛДНИК</b>                        |       |         |
| Молоко(0,2)                           | 200   | 120     |
| Яблоко                                | 200   |         |
|                                       |       |         |
|                                       |       |         |
| <b>УЖИН</b>                           |       |         |
| Салат из отварных овощей с сол огурч  | 100   | 95      |
| Гуляш                                 | 60/50 | 227     |
| Греча отварная                        | 200   | 172     |
| Сок фруктовый                         | 200   | 92      |
| Ряженка 3,2%ж                         | 200   | 118     |
| Хлеб пшенично- ржаной                 | 20    | 42      |
| Хлеб пшеничный (батон)                | 40    | 105     |

Зав.произв.

М.А.Максютенко

" СОГЛАСОВАНО "

Н.Н. Филимонова