Меню на 21 марта

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Число/ месяц | Наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая  ценность ( ккал) |
| 21.03 | | Салат из свежих помидоров и огурцов | 1/100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 |
|  | | Суп картофельный с бобовыми | 125/250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
|  | | Макаронные изделия отварные | 1/200 | 7,28 | 7,71 | 40,61 | 260,95 |
|  | | Котлета | 1/75 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 |
|  | | Сок виноградный | 1/200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 |
|  | | Хлеб пшеничный | 1/75 | 5,1 | 0,7 | 13,5 | 160,5 |
|  | | Фрукты свежие ( яблоко) | 1 шт | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,3 |
| **Всего за обед** | | |  | **32,49** | **30,08** | **134,03** | **1652,8** |