



Т.Н. Хайдукова

МЕНЮ на «01» июня 2024г.

(1 день)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Завтрак					
	Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	9,47	7,90	39,00	257,90
	Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70
	Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого	595	15,99	18,45	93,69	601,20
2	2-й завтрак					
	Печенье	35	2,59	3,29	25,59	142,45
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого	235	8,39	8,29	35,19	249,45
3	Обед					
	Помидоры свежие порционнно	100	1,10	0,20	3,80	24,00
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,29	6,45	18,26	105,95
	Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/200	17,91	23,10	32,71	495,00
	Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	119
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
	Итого	900	29,96	37,87	127,50	937,57
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00