



Т.Н. Хайдукова

МЕНЮ на «03» июня 2023г.

(3 день)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Завтрак					
	Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,15	144,60
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	170/30	8,10	7,85	14,88	205,88
	Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14
	Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66
	Фрукты свежие (апельсин)	120	1,08	0,24	9,72	51,60
	Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00
	Итого	660	18,07	18,71	87,51	665,60
2	Обед					
	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00
	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками , со сметаной	250/22/10	7,43	14,58	23,78	250,80
	Рыба тушеная с овощами	100/10	12,38	14,53	11,30	225,41
	Пюре картофельное с капустой тушеной (доп. гарнир)	200/30	4,698	7,88	43,75	284,47
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
	Итого	1042	34,50	38,57	155,37	1122,68
3	Полдник					
	Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,0
	Итого	220	7,64	7,82	22,24	190,20