



Т.Н. Хайдукова

МЕНЮ на «04» июня 2024г.

(3 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
	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 (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого	640	15,97	18,37	79,27	627,28
2	2-й завтрак					
	Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого	220	7,64	7,82	22,24	190,20
3	Обед					
	Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	14,00
	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	5,67	9,88	12,42	145,02
	Рыба тушеная с овощами	80/40	10,43	11,62	9,04	180,33
	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 ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого	1031	30,04	30,88	136,83	948,32
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00