



Т.Н. Хайдукова

**МЕНЮ на «04» июля 2024г.**

**(4 день)**

| № п/п    | Наименование блюда                                   | Выход      | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  |
|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>1</b> | <b>Завтрак</b>                                       |            |              |              |               |               |
|          | Бутерброд с сыром, с маслом                          | 30/15/10   | 6,28         | 12,11        | 15,55         | 196,10        |
|          | Каша «Дружба» молочная                               | 220/5      | 6,41         | 5,10         | 41,31         | 230,02        |
|          | Кофейный напиток с молоком                           | 200        | 3,17         | 2,68         | 5,97          | 60,60         |
|          | Фрукты свежие (Яблоки)                               | 120        | 0,48         | 0,48         | 11,76         | 56,40         |
|          | Батон  | 30         | 2,25         | 0,87         | 15,42         | 78,60         |
|          | <b>Итого</b>   | <b>630</b> | <b>18,58</b> | <b>21,24</b> | <b>90,01</b>  | <b>621,72</b> |
| <b>2</b> | <b>2-й завтрак</b>                                   |            |              |              |               |               |
|          | Катык  | 200        | 5,80         | 5,00         | 9,60          | 107,00        |
|          | <b>Итого</b>   | <b>200</b> | <b>5,80</b>  | <b>5,00</b>  | <b>9,60</b>   | <b>107,00</b> |
| <b>3</b> | <b>Обед</b>  |            |              |              |               |               |
|          | Помидоры свежие порционно                            | 100        | 1,10         | 0,20         | 3,80          | 24,00         |
|          | Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы | 250/10     | 5,20         | 7,48         | 12,65         | 181,95        |
|          | Овощи тушеные с говяжьим фаршем                      | 50/200     | 15,01        | 21,81        | 44,85         | 387,95        |
|          | Нектар плодовый (разливной)                          | 180        | 0,90         | 0,00         | 18,18         | 76,32         |
|          | Хлеб ржаной  | 60         | 3,96         | 0,72         | 23,76         | 118,80        |
|          | Хлеб пшеничный                                       | 50         | 3,80         | 0,40         | 24,60         | 117,50        |
|          | <b>Итого</b>   | <b>900</b> | <b>29,97</b> | <b>30,61</b> | <b>127,84</b> | <b>906,52</b> |
|          | Вода питьевая ПЭТ                                    | 500        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |