



Т.Н. Хайдукова

МЕНЮ на «05» июля 2024г.

(5 день)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность
Завтрак						
1						
	Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
	Омлет натуральный	200	16,13	17,40	18,90	250,13
	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	590	22,65	27,95	73,59	593,43
2-й завтрак						
2						
	Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
	Итого	180	0,90	0,00	18,18	76,32
Обед						
3						
	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/11	4,54	8,12	16,95	135,57
	Биточки рыбные из минтая	100	12,92	8,20	15,84	190,00
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого	956	33,62	28,04	155,67	989,83
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00