



Гаделшина Э.И.

МЕНЮ на «05» июля 2025г.

(5 день)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
1	Завтрак					
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
	Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/5	9,18	6,90	46,50	278,14
	Омлет натуральный	75	6,97	12,41	1,32	144,83
	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 высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого	650	22,67	29,86	102,51	766,27
2	Обед					
	Салат из отварной свеклы 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	13,92	15,84	219,20
	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 пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	Итого	946	32,96	33,64	151,71	999,23
3	Полдник					
	Нектар фруктовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
	Итого	180	0,90	0,00	18,18	76,32
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00