



Гаделшина Э.И.

МЕНЮ на «09» июля 2025г.

(8 день)

№ п\п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Завтрак					
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	8,63	7,10	28,44	202,80
	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,75
	Кофейный напиток с молоком	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	Батон высший сорт	40	3,00	1,16	20,56	104,80
	Итого	635	23,95	25,29	2,63	647,95
2	Обед					
	Салат из зеленого горошка к/с	100	5,98	5,19	6,25	83,60
	Суп крестьянский с пшеничной крупой	250	4,48	12,92	6,09	156,25
	Филе куриной грудки тушеное с овощами	50/200	20,79	18,84	75,95	544,50
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,12	18,10	74,60
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	Итого	900	35,51	38,07	150,78	1075,45
3	Полдник					
	Нектар плодовой разливной	200	1,00	0,00	20,20	85,00
	Итого	200	1,00	0,00	20,20	85,00
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00