



Т.Н. Хайдукова

МЕНЮ на «10» июня 2024г.

(8 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
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	9,89	9,90	30,95	266,00
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
	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
	Итого	635	23,20	26,65	79,93	669,00
2	2-й завтрак					
	Нектар плодовой	180	0,90	0,00	18,18	76,32
	Итого	180	0,90	0,00	18,18	76,32
3	Обед					
	Салат из зеленого горошка к/с	100	2,98	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	14,98	11,46	48,88	419,38
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,12	18,10	74,60
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого	910	30,36	30,81	127,68	970,13
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00