



Гаделшина Э.И.

МЕНЮ на «10» июля 2025г.

(9 день)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
1	Завтрак					
	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	5,78	6,93	40,29	247,29
	Блины с маслом сливочным	45/5	2,30	5,28	13,17	109,05
	Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70
	Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00
	Итого	560	19,57	26,85	106,67	747,14
2	Обед					
	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80
	Борщ из свежей капусты на курином бульоне, с мясом птицы ,со сметаной	250/10/10	6,68	16,50	26,93	251,75
	Биточки рыбные	100	12,92	13,92	15,84	219,20
	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00
	Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	Итого	950	33,09	43,83	140,86	1039,57
3	Полдник					
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Итого	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00