



Т.Н. Хайдукова

МЕНЮ на «11» июня 2024г.

(9 день)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Завтрак					
	Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	2,33	12,11	15,55	196,10
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	9,47	7,90	39,00	257,90
	Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14
	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	660	22,36	23,39	105,29	751,84
2	2-й завтрак					
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Итого	200	5,80	5,00	8,00	100,00
3	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	6,38	16,50	23,93	251,75
	Биточки рыбные	100	12,92	8,20	15,84	190,00
	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00
	Нектар плодовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,00
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого	960	33,45	38,23	141,82	1030,17
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00