



Г.Н. Хайдукова

МЕНЮ на «14» июня 2024г.

(11день)

№ 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
	Омлет натуральный	200	16,13	17,40	10,90	250,13
	Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66
	Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00
	Итого	625	27,02	31,54	73,97	676,29
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					
	Кукуруза к/с (доп. гарнир)	100	2,06	2,91	9,79	73,60
	Щи из свежей капусты с картофелем, с куриными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	3,53	7,90	9,14	128,61
	Шницель куриный натуральный	100	14,54	13,60	9,04	216,25
	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,42	10,08	44,09	284,64
	Напиток из шиповника	200	0,678	0,28	20,76	88,02
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого	966	32,98	35,89	141,18	1027,60
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00