



Т.Н. Хайдукова

**МЕНЮ на «15» июня 2024г.**

(12 день)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>1</b>	<b>Завтрак</b>					
	Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
	Каша геркулесовая молочная	180	7,80	4,69	30,16	168,84
	Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	4,95	13,75	99,14
	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
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>18,45</b>	<b>21,79</b>	<b>92,60</b>	<b>608,18</b>
<b>2</b>	<b>2-й завтрак</b>					
	Катык	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107,00</b>
<b>3</b>	<b>Обед</b>					
	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00
	Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками	250/11	5,75	17,88	18,87	165,82
	Тефтели из говядины (без риса) в томатном соусе	80/40	10,05	9,78	10,31	169,36
	Каша гречневая рассыпчатая	180	1,52	2,76	47,68	256,80
	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
	<b>Итого</b>	<b>951</b>	<b>35,79</b>	<b>31,64</b>	<b>145,90</b>	<b>918,60</b>
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00