



Т.Н. Хайдукова

МЕНЮ на «20» июня 2024г.

(16 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 кукурузная молочная	200	7,67	11,32	35,46	219,22
	Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	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
	Итого	640	18,32	28,42	97,90	658,56
2	2-й завтрак					
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого	200	5,80	5,00	9,60	107,00
3	Обед					
	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90
	Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	4,22	7,74	8,34	127,52
	Биточки рыбные из минтая с маслом сливочным	100/5	12,96	11,83	15,91	223,00
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого	966	30,42	30,73	132,32	939,02
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00