



Т.Н. Хайдукова

МЕНЮ на «22» июня 2024г.

(18 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 «Дружба» молочная	220/5	6,41	5,10	41,31	230,02
	Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14
	Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60
	Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого	615	15,55	18,11	91,64	588,22
2	2-й завтрак					
	Вафли	20	0,75	6,10	12,50	108,50
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00
	Итого	200	5,97	10,60	19,70	198,50
3	Обед					
	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00
	Суп гороховый на мясном бульоне, с гренками	250/10	6,73	5,43	24,14	185,07
	Плов из отварной говядины	50/200	22,16	30,49	48,64	507,40
	Компот из изюма и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого	920	38,10	37,31	156,79	1082,97
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00