



Гаделшина Э.И.

МЕНЮ на «22» июля 2025г.

(19 день)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
1	Завтрак					
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	8,02	6,93	40,29	247,29
	Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66
	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого	645	15,89	17,45	104,68	668,69
2	Обед					
	Огурцы свежие порционно	100	0,80	0,10	2,50	14,00
	Борщ с капустой, с картофелем куриными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	3,56	16,25	19,17	222,61
	Шницель куриный	100	14,54	13,60	9,04	216,25
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80
	Нектар фруктовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	Итого	910	37,44	37,19	152,83	1063,17
3	Полдник					
	Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого	220	7,64	7,82	22,24	190,20
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00