



Г.Н. Хайдукова

МЕНЮ на «24» июня 2024г.

(19 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
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	170/30	5,90	5,41	24,90	133,03
	Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14
	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	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого	640	13,77	15,93	89,29	554,43
2	2-й завтрак					
	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
3	Обед					
	Огурцы свежие порционно	100	0,80	0,10	2,50	14,00
	Борщ с капустой, с картофелем с куриными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	3,56	13,89	12,17	142,61
	Шницель куриный натуральный	100	14,54	13,60	9,04	216,25
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	2,76	47,68	256,80
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого	941	38,09	31,45	137,92	942,28
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00