



Хасаншин Л.А.

МЕНЮ на «27» июня 2025г.

(21 день)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
1	Завтрак					
	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	11,90	10,60	34,89	277,55
	Сырники творожные с молоком сгущенным	60/20	12,71	10,76	18,30	221,20
	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00
	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого	570	33,26	34,36	94,36	815,45
2	Обед					
	Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90
	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	250	5,12	5,35	31,14	163,25
	Гуляш из отварной говядины	50/50	14,50	22,19	4,89	271,00
	Макароны отварные (спагетти) с маслом сливочным	180/3	6,82	2,98	38,35	207,36
	Компот из изюма	180	0,35	0,08	17,87	74,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	Итого	933	34,97	37,63	140,42	1006,21
3	Полдник					
	Катык	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00