

18.04.2024

Утверждаю:
Заведующий



МЕНЮ

День 19

Название блюд и продуктов	Если				Сад					
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал
1. Каша пшеничная	153	5,58	6,06	26,46	182,94	204	7,44	8,07	35,28	243,92
2. Чай без сахара	150	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,00	0,00	0,00	0,00
3. Бутерброд с маслом и повид	48	1,72	2,72	19,08	108,00	65	2,49	3,93	27,56	156,00
2 Завтрак										
1. Сок	150	0,75	0,00	15,15	64,00	150	0,75	0,00	15,15	64,00
Обед										
1. Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,10	60	0,72	2,83	4,63	45,80
2. Куринный бул. с яйцом и греч	50/20/2	4,67	0,35	16,78	93,00	200/25/20	4,67	0,35	16,78	93,00
3. Фрикадельки из птицы	60/20	9,03	6,95	5,85	122,00	80/30	12,10	9,30	6,88	163,00
4. Каша гречневая рассыпчатая	120	6,99	4,35	36,01	211,05	130	7,57	4,71	39,00	228,64
5. Компот из шиповника и кураги	150	0,51	0,00	15,76	55,15	200	0,68	0,00	21,01	76,87
6. Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,00	25	1,78	0,70	12,30	60,00
7. Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	49,50	35	1,96	0,39	15,16	69,30
Полдник										
1. Шанежка с картофелем	45	5,37	3,28	29,69	171,13	60	7,14	4,36	39,49	227,60
2. Молоко	150	4,20	3,75	7,05	87,00	200	5,60	5,00	9,40	116,00
Ужин										
1. Запеканка из творога со сг мо	180	27,17	11,26	27,06	318,27	200	29,22	12,11	29,10	342,23
2. Чай с лимоном	150	0,06	0,01	11,49	30,32	200	0,07	0,01	15,31	40,42
3. Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,00	25	1,78	0,70	12,30	60,00
ИТОГО	1676	70,95	42,29	245,24	1627,46	1999	68,01	66,69	284,00	1986,78