

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

## МЕНЮ

" 03 "

июль

2022г

День 5 (пятница)

Завтрак

		выход	белки,г	жиры,г	углеводы, г	калорийност ь,ккал
1	Каша гречневая молочная	200	23,6	30,2	3,3	379,9
2	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0
3	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8
4	Булочка "Любимая"	50	4,4	3,8	24,4	149,0
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>34,80</b>	<b>38,70</b>	<b>64,50</b>	<b>745,70</b>

Обед

1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	60	1,1	2,6	8,3	60,9
2	Уха ростовская	200	5,6	3,4	11,4	98,7
3	Гуляш из мяса птицы	100	8,4	7,8	11,6	150,2
4	Макароны отварные	150	6,3	5,4	28,6	187,8
5	Напиток фруктовый	200	0,0	0,0	12,0	48,0
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>26,60</b>	<b>20,80</b>	<b>112,30</b>	<b>742,30</b>