

СОГЛАСОВАНО.

УТВЕРЖДАЮ:

МЕНЮ

" 15 "

июня

2022г

День 3 (среда)

Завтрак

		выход	белки,г	жиры,г	углеводы, г	калорийность, ккал
1	Пудинг из творога запеченный	150	25,2	15,4	23,7	334,4
2	Молоко сгущенное	30	0,1	0,0	10,6	43,2
3	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0
4	Фрукты свежие (см. приложение №3)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
5	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3
Итого:		510	27,30	24,70	60,50	573,20

Обед		выход	белки,г	жиры,г	углеводы, г	калорийность, ккал
1	Салат картофельный со свежим огурцом и зеленым горошком	60	2,1	3,5	7,5	69,4
2	Суп из овощей	200	2,3	4,8	12,9	103,9
3	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	100	9,8	2,9	6,8	92,6
4	Рис отварной	150	3,7	4,2	41,0	216,9
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	7,4	30,2
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9
Итого:		830	25,90	17,90	136,00	807,90