



УТВЕРЖДАЮ



МЕНЮ

" 20 " июль 2022г

День 6 (понедельник)

Завтрак

		выход	белки,г	жиры,г	углеводы, г	калорийность, ккал
1	Каша пшеничная	200	5,7	5,1	27,5	178,8
2	Фрукты свежие (см. приложение №3)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9
4	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
Итого:		550	9,20	15,00	64,00	426,80

Обед

1	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,8	2,5	6,0	49,3
2	Суп куриный	200	6,1	5,6	10,9	118,1
3	Тефтели рыбные	100	14,1	2,9	17,2	151,5
4	Изделия макаронные отварные	150	5,8	4,4	37,0	211,0
5	Компот из плодов сушеных	200	0,5	0,2	17,1	71,7
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	35,20	18,00	148,60	896,50