

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

МЕНЮ

" 22 "

июль

2022г

День 8 (среда)

Завтрак

		выход	белки,г	жиры,г	углеводы, г	калорийност ь,ккал
1	Каша рисовая	200	6,1	6,9	43,4	260,5
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	6,0	24,0
3	Сыр	30	7,0	8,9	0,0	107,5
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	14,9
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0
	Итого:	500	17,70	25,80	80,30	623,90

Обед

1	Салат из сборных овощей	60	0,9	2,5	2,7	36,8
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	3,0	9,3	11,3
3	Биточки рубленые куриные	90	16,1	14,2	13,4	245,9
4	Макароны с томатом	150	5,6	6,8	60,0	323,6
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,0	8,4	34,3
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	157,9
	Итого:	800	30,80	28,40	144,00	954,50