

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



МЕШО

" 23 "

июль

2022г

День 9 (четверг)

Завтрак

		ВЫХОД	белки,г	жиры,г	углеводы, г	калорийност ь,ккал
1	Омлет	200	20,9	22,5	3,9	301,4
2	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0
3	Выпечка	50	4,4	3,8	26,5	157,7
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0
	Итого:	510	29,80	28,00	67,20	640,10

Обед						
		ВЫХОД	белки,г	жиры,г	углеводы, г	калорийност ь,ккал
1	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,9	2,5	2,4	35,3
2	Суп картофельный с горохом	190	4,1	3,3	14,9	105,7
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,1	0,4	7,4	37,4
4	Плов куриный	200	19,0	21,4	39,1	424,7
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №3)	200	2,0	0,2	20,2	90,6
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0
	Итого:	720	30,80	28,80	114,10	838,00