

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:



МЕНЮ

" 29 "

июни

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

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	0,8	2,0	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