

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ:

МЕНЮ

" 30 "

июля

2022г

День 4 (четверг)

Завтрак

		ВЫХОД	белки,г	жиры,г	углеводы,г	калорийность, ккал
1	Каша рисовая	200	6,1	6,9	43,4	260,5
2	Кофейный напиток злаковый на сгущенном	200	4,4	4,0	16,4	119,6
3	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8
4	Выпечка п/п	50	4,4	3,8	26,5	157,7
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>20,20</b>	<b>18,90</b>	<b>106,90</b>	<b>678,30</b>

Обед

1	Салат из капусты белокачанной и свеклы	60	1,0	2,5	3,4	39,6
2	Суп картофельный с фасолью	200	4,0	3,5	14,3	104,2
3	Рагу из мяса птицы	200	9,2	3,4	25,6	169,8
4	Компот из плодов сухих	200	0,3	0,1	10,4	43,3
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9
<b>Итого:</b>		<b>780</b>	<b>22,40</b>	<b>11,90</b>	<b>114,10</b>	<b>651,80</b>