

" 29 "



Утверждаю:

Мая

2024г.

МЕНЮ

29 МАЯ

| Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийно сть | Цена |
|---------------------------------------|-----------------|-------|------|----------|------------------|-------|
| Завтрак | | | | | | |
| Фрикадельки из кур | 100 | 10,8 | 10,9 | 5,4 | 162,9 | 48,58 |
| Каша гречневая вязкая отварная | 180 | 2 | 5,4 | 29,2 | 173,4 | 14,3 |
| Чай с молоком | 200 | 2,8 | 2,5 | 15,1 | 94,1 | 14 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1 | 0,3 | 8,1 | 38,9 | 2 |
| Нарезка из огурцов | 80 | 1,1 | 0,1 | 3,8 | 20,5 | 11,82 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,1 | 9,4 | 40,5 | 2 |
| Чоко-пай | 50 | 2 | 3 | 32 | 158 | 15 |
| итого | 650 | 20,4 | 22,3 | 103 | 688,3 | 107,7 |
| Обед | | | | | | |
| Овощи свежие | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11,3 | 13,8 |
| Суп гороховый с гренками | 270 | 3,1 | 4,1 | 31,7 | 176,1 | 29,8 |
| Биточки рыбные | 100 | 15,5 | 12,9 | 14,4 | 235,7 | 49,3 |
| Картофель толченый, по- деревенски | 180 | 4,9 | 7,7 | 33 | 220,9 | 19,9 |
| Сок яблочный | 200 | 0,4 | 0 | 22 | 90 | 15,6 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 3 | 0,8 | 24,3 | 116,8 | 6 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,9 | 0,4 | 17,5 | 81 | 4 |
| итого | 950 | 29,5 | 26 | 144,8 | 931,8 | 138,4 |
| всего | 1600 | 49,9 | 48,3 | 247,8 | 1620,1 | 246,1 |