

" 1 "

апреля

2024г.

Утверждаю:

Н.С. Феденко

МЕНЮ

1 апреля

| Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийно сть | Цена |
|--|-----------------|-------|------|----------|------------------|-------|
| Завтрак | | | | | | |
| Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 7,5 | 7,7 | 26 | 203 | 26,6 |
| Бутерброд с сыром и маслом | 40 | 6,1 | 7,8 | 7,9 | 126,2 | 23,2 |
| Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд" | 230 | 0,2 | 0 | 15,5 | 62,8 | 18,8 |
| хлеб пшеничный | 20 | 1 | 3 | 8,1 | 38,9 | 2 |
| яблоко | 150 | 0,6 | 0 | 21,6 | 88,8 | 35,1 |
| хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,1 | 9,4 | 40,5 | 2 |
| <i>итого</i> | 660 | 16,1 | 18,6 | 88,5 | 560,2 | 107,7 |
| Обед | | | | | | |
| Нарезка из свежих овощей | 100 | 0,5 | 0,1 | 1,3 | 7,9 | 13,73 |
| Суп из овощей с курицей, со сметаной | 265 | 5,9 | 6,3 | 16 | 144,3 | 29,54 |
| Гуляш из говядины | 100 | 9,1 | 7,5 | 3,4 | 117,5 | 61,4 |
| Рис припущенный | 180 | 4,4 | 4,3 | 35 | 196,6 | 14,12 |
| Кисель из свежих ягод | 200 | 0,3 | 0,2 | 21,5 | 89 | 9,61 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 3 | 0,8 | 24,3 | 116,8 | 6 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,9 | 0,4 | 17,5 | 81 | 4 |
| <i>итого</i> | 945 | 25,1 | 19,6 | 119 | 753,1 | 138,4 |
| <i>всего</i> | 1605 | 41,2 | 38,2 | 207,5 | 1313,3 | 246,1 |