

Утверждаю:
 О.И. Колобова
 " 21 " октября 2024г.



МЕНЮ

21 октября

Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак						
Каша манная жидкая, с маслом	205	5,1	7,1	28	196,3	28,94
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	230	0,2	0	15,5	62,8	17,16
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	2
Йогурт	125	2	2	5	39	29,6
Рогалик с вареной сгущенкой	100	3,8	7,8	41	249,4	30
<i>итого</i>	680	12,1	17,2	97,6	586,4	107,7
Обед						
Винегрет овощной	100	1,5	5	14,9	110,5	22,57
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	2,4	5,3	10,1	97,7	19,99
Птица отварная	100	23,6	17,7	0,7	256,5	56,32
Капуста тушеная	180	3,7	4,7	14,9	116,7	18,07
Компот из изюма	200	0,3	0	25,5	103,2	11,45
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>	930	36,4	33,9	107,9	882,4	138,4
всего	1610	48,5	51,1	205,5	1468,8	246,1