



Утверждаю:
Н.С. Феденко

" 30 " сентября 2024г.

МЕНЮ

30 сентября

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