

МЕНЮ на «13» июня 2023г.

(10 день)



Т.Н. Хайдукова

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жиры	Углеводы	Калорий ность
1	Завтрак					
	Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	9,47	7,90	39,00	257,90
	Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00
	Итого	615	20,11	21,76	99,61	668,50
2	Обед					
	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00
	Рассольник ленинградский с говядиной, со сметаной	250/10/10	5,10	16,90	17,49	229,10
	Бефстроганов из говядины	50/50	14,44	12,25	3,78	181,00
	Спагетти отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56
	Компот из изюма и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80
	Итого	975	36,04	34,96	147,66	1034,66
3	Полдник					
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,0
	Итого	200	5,80	5,00	9,60	107,0