

Утверждаю
Директор Ф.А.Тимажева

Меню на 19.06.2023

ЗАВТРАК	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
1. Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	6,13	7,04	46,37	200,64
2. Бутерброд с сыром	30/15	2,29	4,51	15,47	108,05
4. Чай с сахаром	200	0,2	-	15,04	57,19
5. Груша	200	0,72	0,28	30,46	84
6. Конфеты шоколадные	25	1,7	10,4	74,2	386
ИТОГО	655/15/5	9,94	22,23	181,54	835,88
ОБЕД					
1. Щи из белокочанной капусты с мясом	250/20	8,06	7,64	10,90	142,30
2. Плов	200	16,15	17,02	48,46	407,63
3. Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,21	9,9	7,67	123,98
5. Сок	200	1	2	97	99,0
5. Хлеб ржаной	60	3,54	0,66	26,7	130,2
ИТОГО	810/20	29,96	37,22	190,73	903,11
ВСЕГО	1465/25/15	39,9	59,45	372,27	1738,99