

Утверждаю  
 Директор Ф. А. Тимажева

Меню на 13.07.2023

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ					
ЗАВТРАК	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность (ккал)
1. Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	6,41	7,52	30,53	215,99
2. Бутерброд с сыром	30/15	2,29	4,51	15,47	108,05
3. Кофейный напиток с молоком	200	2,51	2,75	22,53	121,64
4. Апельсин	180	1,35		12,6	57,0
ИТОГО	630/15/5	11,44	12,43	108,35	511,38
ОБЕД					
1. Суп вермишелевый с курицей	200/25	6,89	3,95	16,72	127,37
2. Гречка с гуляшом мясным	250	17,57	29,38	37,65	476,05
3. Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,21	9,9	7,67	123,98
4. Чай с сахаром	200	0,2	-----	15,04	57,19
5. Хлеб ржаной	60	3,54	0,66	26,7	130,2
6. Яблоко	200	0,6		16,95	76,5
ИТОГО	810/25	31,42	47,58	116,06	1144,03
ВСЕГО	1440/30/15	42,86	60,01	224,41	1655,41