«Утверждаю»

Заведующий _____ Г.С.Гайпакова

МЕНЮ «25.04 2025г.

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5 (пятница)						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	195	1,95	2,34	66,98	181,74
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0,41	0,30	13,72	60,04
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**405**	**6,30**	**6,94**	**95,77**	**337,79**
2 ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13.10	70
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		**100**	**0,41**	**0,08**	**13.10**	**70**
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	0,88	3,09	4,62	49,75
	Суп «Шахтерский»	180	5,40	5,22	22,64	188,23
	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	70	7,66	4,03	6,17	91,2
	Капуста тушеная	130	2,65	1,76	8,49	61,91
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18
ИТОГО ЗА ОБЕД		**662**	**20,45**	**14,95**	**59,74**	**582,65**
ПОЛДНИК	Вафли	40	0,88	1,12	44,44	152,84
	Молоко кипячёное	190	5,51	4,75	9,12	101,65
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**230**	**6,39**	**5,87**	**53,56**	**254,49**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1397**	**33,55**	**27,84**	**222,17**	**1244,93**