



Утверждаю
14 март 2025
«Династия»

Меню
7-11, День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Масло сливочное	15	0,075	12,375	0,12	112,2
2. Хлеб пшеничный	20	1,44	0,5	9,84	50,6
3. чай с лимоном	200	0,041	0,045	10,142	41,295
4. Каша на молоке Овсянная	180	4,087	7,493	18,126	158,051
Итого:		5,643	20,413	38,228	362,146
2й Завтрак					
1. Апельсин	140	1,055	0,235	9,497	46,9
Итого:		1,055	0,235	9,497	46,9
Обед					
1. Хлеб пшеничный	20	1,44	0,5	9,84	50,6
2. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,44	13,36	69,6
3. Борщ на мясном бульоне	200	5,185	6,985	10,497	126,055
4. Каша гречневая рассыпчатая	180	7,725	4,988	34,953	215,313
5. Гуляш из говядины	100	16,822	9,607	3,575	167,949
6. Морс клюквенный	200	0,08	0	37,71	148,95
7. Салат Светофор	60	0,613	1,926	2,03	28,042
Итого:		34,304	24,446	111,965	806,509
Полдник					
1. Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
2. Ватрушка " Венгерская"	100	15,853	10,906	73,833	458,858
Итого:		15,853	10,906	83,813	498,758
Ужин					
1. Макароны запеченные сыром	180	13,032	6,161	59,594	353,295
2. Компот из сухофруктов	200	0,078	0	18,516	75,596
Итого:		13,11	6,161	78,11	428,891
Итого за день:		69,965	62,161	321,613	2143,203