

Меню на 30.06.2022 г.

|                              |                                                                         |        |       |       |       |         |       |      |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|---------|-------|------|
| <b>Завтрак</b>               | <b>Омлет<br/>натуральный с<br/>маслом</b>                               | 85     | 9,01  | 12,51 | 2,24  | 156,25  | 0,49  | 96   |
|                              | <b>Кофейный<br/>напиток</b>                                             | 180    | 0,10  | 0,00  | 15,20 | 61,00   | 2,8   | 89   |
|                              | <b>Бутерброд с маслом</b>                                               | 30 5   | 2,30  | 4,36  | 14,62 | 108,00  | 0     | 75   |
| <b>Обед</b>                  | <b>Суп картофельный<br/>с макаронными<br/>изделиями,с мясом<br/>кур</b> | 200    | 6,45  | 5,16  | 21,92 | 148,87  | 6,05  | 10   |
|                              | <b>Плов с птицей</b>                                                    | 170    | 9,45  | 5,85  | 26,88 | 195,15  | 0     | 38   |
|                              | <b>Компот из изюма</b>                                                  | 180    | 0,48  | 0,00  | 23,80 | 90,00   | 0,4   | 85   |
|                              | <b>Хлеб ржаной</b>                                                      | 40     | 3,04  | 0,55  | 15,36 | 80,04   | 0     | 77   |
| <b>Полдник</b>               | <b>Булочка<br/>домашняя</b>                                             | 60     | 12,02 | 9,51  | 21,80 | 221,40  | 0,072 | 43/1 |
|                              | <b>Чай с сахаром</b>                                                    | 180    | 3,60  | 3,60  | 18,69 | 119,70  | 8,7   | 92   |
|                              | <b>Гуляш из кур с<br/>отварными<br/>рожками</b>                         | 70 130 | 2,64  | 0,92  | 18,00 | 92,21   | 0     | 76   |
| <b>Ужин</b>                  | <b>Сок фруктовый</b>                                                    | 125    | 0,57  | 0,11  | 18,34 | 77,00   | 28    | 82   |
|                              | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                   | 20     | 0,64  | 0,56  | 16,02 | 70      | 0     | 80/1 |
| <b>Итого за десятый день</b> |                                                                         |        | 52,83 | 47,69 | 247   | 1604,12 | 56,39 |      |