



И.А. Абрамова

Меню на 30.04.2025

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Угле-воды(г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	95	95	1,45	0	19,8	84,5
ЗАВТРАК							
<i>Каша кукурузная (№29)</i>			150/200	8,0	9,7	30,6	242,0

<i>Хлеб с маслом</i>			7/5/12	0,07	7,8	0,1	70,9
<i>Кофейный напиток (№39)</i>			150/180	4,4	4,8	23,4	145,6
ОБЕД							
<i>Суп вермишелевый (№3)</i>			200/250/8	3,1	5,0	21,0	141,3
<i>Котлета рыбная</i>			80/100				
<i>Макароны (№72)</i>			100/120	16,3	10,8	5,75	185,7
<i>Компот из сухофруктов</i>			150/180	0,18	0	20,9	81,5
ПОЛДНИК							
<i>Йогурт питьевой</i>			150/180	5,0	5,7	13,2	122,0
<i>Печенье</i>			25				
УЖИН							
<i>Омлет натуральный</i>			140/160/20	16,0	10,0	20,3	220,3
<i>Кукуруза консервированная</i>							
<i>Чай с сахаром (№36)</i>			150/180	0,16	0	14,3	56,87
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2