

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 16.04.2024г

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценн.
		Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК-1:					
1.Бутерброд с маслом и сыром	10/10/40	4,67	7,19	17,84	154,3
2.Запеканка из творога со сгущенной подливой	100	16,77	9,53	16,57	226,4
3.Какао на молоке	180	3,05	3,34	19,97	121,0
ЗАВТРАК-2					
1. Сок фруктовый / ягодный	100	0,28	0	7,91	32,2
ИТОГО		24,77	20,06	62,29	533,9
ОБЕД:					
1 Салат из свежих огурцов и помидоров	60/70	0,25	0	1,5	5,0
2.Борщ со сметаной мясом курицы/говядины	200	5,81	8,9	11,56	155,0
3.Макаронные изделия отварные	150	3,77	2,94	19,36	96,6
4.Котлета из курицы/говядины	80	21,16	12,24	2,61	205,9
5. Чай с сахаром, лимоном	180	0,75	0	15,15	69,0
6. Хлеб столовый	50	4,0	0,65	22,0	110,0
ИТОГО		35,74	24,73	72,18	641,5
ПОЛДНИК:					
1.Вафли	36	3,45	8,75	34,3	90,5
2. Молоко кипяченое	180	5,6	7,0	9,0	124,0
3. Бананы	80				
ИТОГО		9,05	15,75	43,3	214,5
ВСЕГО		69,56	60,54	177,77	1590,9