

## МЕНЮ

**22.04.2024**

Наименование блюда ДЕНЬ 6	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая	250	4,40	3,64	5,10	0,00	18,13	136,63
Бутерброд с маслом	30/5/10	5,03	2,66	7,09	0,00	14,53	146,09
Чай	180	3,78	3,92	3,80	0,00	15,11	107,18
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100	1,35	0,00	0,38	0,38	21,00	93,78
<b>Обед</b>							
Салат из моркови с зеленым горошком	60	0,94	0,00	4,46	5,06	4,37	63,93
Борщ с капустой	200/20	9,02	8,13	8,86	0,00	9,95	158,66
Запеканка картофельная	180/30	19,82	12,87	18,22	6,66	25,92	354,84
Компот из свежих фруктов	180	0,48	0,16	0,06	0,00	20,00	80,83
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68
<b>Полдник</b>							
Кефир	180	5,12	0,00	4,41	0,00	7,06	91,73
<b>Ужин</b>							
Макароны с овощами	150	4,32	0,04	6,31	0,00	23,38	173,58
Чай с лимоном и сахаром	180	0,15	0,00	0,03	0,03	7,46	30,60
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10