

# МЕНЮ

23.04.2024

Наименование блюда <b>ДЕНЬ 7</b>	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая	140/20	19,23	19,11	14,35	0,12	31,14	328,43
Бутерброд с маслом	20/5	1,61	0,03	4,33	0,20	9,70	86,48
Чай	180	2,98	2,74	3,08	0,27	19,36	115,08
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
<b>Обед</b>							
Винегрет	60	0,77	0,00	1,54	0,02	4,82	38,49
Суп овощной	200/20	9,36	7,84	10,19	1,96	9,18	169,92
Кнели рыбные, картофельное пюре	75/20	10,34	1,16	5,28	0,06	5,43	111,22
Компот из сухофруктов	180	0,48	0,16	0,06	0,00	20,00	80,83
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01
<b>Полдник</b>							
Печенье	25	1,60	1,60	4,20	0,00	17,13	110,18
Кефир	180	5,22	0,00	4,50	0,00	7,56	90,11
<b>Ужин</b>							
Запеканка из творога, сгущенное молоко	180/40	6,30	2,65	11,43	9,75	28,52	249,41
Чай с сахаром	180	0,10	0,00	0,02	0,03	7,28	28,37
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10