

Меню 24.04.2024

Наименование блюда день 3	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак							
Каша пшеничная	180/3	6,55	3,53	7,08	0,00	31,55	218,53
Бутерброд с маслом	30/10	4,90	2,58	2,90	0,00	14,20	106,54
Чай	180	3,78	3,92	3,80	0,00	15,11	107,18
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	1,08	0,00	0,30	0,30	16,80	75,02
Обед							
Салат «Здоровье»	60	4,90	2,58	2,90	0,00	14,20	106,54
Рассольник	200/20	11,98	10,88	10,97	0,00	12,92	202,92
Плов из курицы	70/30	14,37	8,96	19,41	4,01	12,51	285,42
Компот из яблоко	180	0,12	0,00	0,11	0,00	17,57	71,96
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01
Полдник							
Кефир	180	5,12	0,00	4,41	0,00	7,06	91,73
Булочка молочная	80	14,37	8,96	19,41	4,01	12,51	285,42
Ужин							
Котлета рыбная, картофель отварной	120/70	3,39	0,02	3,79	0,19	13,86	109,46
Чай с лимоном и сахаром	180	0,15	0,00	0,03	0,03	7,46	30,59
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68