

Меню

26.04.2024

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	
День 10						
Завтрак						
Каша пшеничная	180/3	7,51	3,45	6,68	0,00	33,95
Бутерброд с маслом	20/5	1,61	0,03	4,33	0,20	9,70
Чай	180	3,63	3,53	4,19	0,03	27,21
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80
Обед						
Икра морковная	60	23,77	21,99	15,79	0,21	38,17
Суп крестьянский с крупой	200	4,03	2,46	4,95	2,00	10,50
Запеканка капустная	180	17,64	12,92	15,95	0,00	21,45
Компот из фруктов	180	0,48	0,16	0,06	0,00	20,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70
Полдник						
Простокваша	180	5,12	0,00	4,41	0,00	7,41
Ужин						
Сырники с творогом, сгущенное молоко	130/20	23,77	21,99	15,79	0,21	38,17
Чай с сахаром	180	0,10	0,00	0,02	0,03	7,28
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66