

# МЕНЮ

03.05.2024

Наименование	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>ДЕНЬ 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшеничная	150/2	5,70	2,82	5,09	0,37	25,75	176,34
Бутерброд с маслом	20/10	4,13	2,58	2,80	0,20	9,47	82,48
Чай	180	3,78	3,92	3,80	0,00	15,11	107,18
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,68	0,00	2,56	0,00	3,73	42,33
Суп крестьянский с крупой	150/15	7,11	6,18	7,59	1,66	8,05	132,26
Тефтели из говядины, картофельное пюре	120	2,45	0,54	3,89	0,41	16,08	113,38
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,00	0,13	0,00	10,48	43,61
Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
<b>Полдник</b>							
Кефир	165	4,34	0,00	4,65	0,00	6,28	83,04
Булочка молочная	80	5,70	2,87	6,73	0,00	18,48	160,51
<b>Ужин</b>							
Макароны с сыром	120/3	5,70	2,87	6,73	0,00	18,48	160,51
Чай с лимоном и сахаром	180	0,15	0,00	0,03	0,03	7,46	30,59
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55