

МЕНЮ

07.05.2024

Наименование блюда ДЕНЬ 7	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак							
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
Второй завтрак							
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
Обед							
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
Полдник							
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
Ужин							
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