

Меню

13.05.2024

Наименование	Выход	Белки		Жиры			Углеводы
День 1							
Завтрак							
Каша ячневая	150	2,64	2,18	3,06	0,00	10,88	81,98
Бутерброд с маслом	20/5	1,61	0,03	4,33	0,20	9,70	86,48
Кофейный напиток с молоком	180	3,78	3,92	3,80	0,00	15,11	107,18
Второй завтрак							
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
Обед							
Салат «Здоровье»	50	0,85	0,00	2,56	2,51	3,87	44,37
Борщ с капустой	150/15	6,53	5,85	5,79	0,10	7,44	110,27
Котлета из говядины, картофель тушеный	60/20	11,81	7,95	13,04	3,59	11,10	211,54
Компот из свежих фруктов	180	0,08	0,00	0,02	0,00	8,54	33,65
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68
Полдник							
Ряженка	165	4,69	0,00	5,17	0,00	6,47	89,91
Ужин							
Рыба запеченная с морковью, капуста тушенная	180	0,15	0,00	0,03	0,03	7,46	30,59
Чай с 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