

# МЕНЮ

15.05.2024

Наименование блюда <b>ДЕНЬ 3</b>	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный	150	14,55	15,48	17,62	0,00	2,56	226,65
Бутерброд с маслом с сыром	20/5	1,61	0,03	4,33	0,20	9,70	86,48
Чай	180	1,46	1,45	1,43	0,03	9,42	54,77
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
<b>Обед</b>							
Щи с капустой	200/20	12,65	11,22	14,37	1,96	7,39	213,10
Птица тушенная с овощами	200	20,57	15,17	15,13	0,46	16,76	291,92
Компот из яблок	180	0,14	0,00	0,13	0,00	12,29	50,51
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68
<b>Полдник</b>							
Ряженка	180	4,74	0,00	5,07	0,00	6,85	90,59
<b>Ужин</b>							
Зразы из говядины, картофельное пюре с морковью	150/80	2,74	0,55	2,78	0,00	17,00	108,26
Чай с	180	0,15	0,00	0,03	0,03	7,46	30,60
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10