

МЕНЮ

15.05.2024

Наименование блюда ДЕНЬ 3	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак							
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
Второй завтрак							
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
Обед							
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
Полдник							
Ряженка	180	4,74	0,00	5,07	0,00	6,85	90,59
Ужин							
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