

Меню

16.05.2024

Наименование блюда День 4	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	
Завтрак						
Каша пшеничная	200	4,39	2,91	4,16	0,00	15,89
Бутерброд с маслом	30/5/10	4,92	2,60	6,94	0,00	14,24
Чай	180	4,09	3,92	4,04	0,27	14,11
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,73	0,00	2,74	3,11	6,44
Суп с клецками	200	26,70	0,20	23,70	1,96	12,09
Тефтели из говядины, капуста тушеная	150	3,06	0,88	5,20	0,00	11,70
Компот из сухофруктов	180	0,30	0,00	0,00	0,00	19,68
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02
Полдник						
Вафли	25	1,60	1,60	4,20	0,00	17,13
Кефир	180	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06
Ужин						
Рыба в томате, рис	130	3,19	0,00	0,46	0,46	32,49
Чай с сахаром	180	0,10	0,00	0,02	0,03	7,28
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66