

МЕНЮ

17.05.2024

Наименование	Выход	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал
ДЕНЬ 5							
Завтрак							
Каша молочная гречневая	150/2	5,70	2,82	5,09	0,37	25,75	176,34
Бутерброд с маслом	20/10	4,13	2,58	2,80	0,20	9,47	82,48
Чай	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 из свеклы	50	0,68	0,00	2,56	0,00	3,73	42,33
Рассольник	150/15	7,11	6,18	7,59	1,66	8,05	132,26
Рыба в омлете, картофельное пюре	120	2,45	0,54	3,89	0,41	16,08	113,38
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,00	0,13	0,00	10,48	43,61
Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
Полдник							
Кефир	165	4,34	0,00	4,65	0,00	6,28	83,04
Ватрушка с творогом	80	5,70	2,87	6,73	0,00	18,48	160,51
Ужин							
Макароны с сыром	120/3	5,70	2,87	6,73	0,00	18,48	160,51
Чай с лимоном и 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