

МЕНЮ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Яйца вареные	Калорийность (ЭЦ)-63, Белки-5, Жиры-5	7-00
200	Каша пшенинная жидкая молочная	Калорийность (ЭЦ)-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-25	7-74
180	Чай с сахаром	Калорийность (ЭЦ)-52, Углеводы-13	1-46
20	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-47, Белки-2, Углеводы-10	0-72
15	Сыр порциями	Калорийность (ЭЦ)-56, Белки-4, Жиры-5	9-35
10	Хлеб ржаной	Калорийность (ЭЦ)-24, Белки-1, Углеводы-5	0-33
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-401, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-54	26-60
Завтрак 2			
100	Клубника	Калорийность (ЭЦ)-41, Белки-1, Углеводы-8	18-00
32	Рожок вафельный	Калорийность (ЭЦ)-310, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-49	14-08
180	Чай с сахаром	Калорийность (ЭЦ)-52, Углеводы-13	1-46
Итого за Завтрак 2		Калорийность (ЭЦ)-403, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-70	33-54
Обед			
250	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	Калорийность (ЭЦ)-107, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15	7-72
80	Котлеты куриные из фарша	Калорийность (ЭЦ)-171, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-15	24-83
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25	6-75
20	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-47, Белки-2, Углеводы-10	0-72
10	Хлеб ржаной	Калорийность (ЭЦ)-24, Белки-1, Углеводы-5	0-33
150	Рис отварной	Калорийность (ЭЦ)-138, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-24	11-12
50	Салат из белокачанной капусты и зеленого горошка	Калорийность (ЭЦ)-67, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	3-16
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-659, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-107	54-63
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 463, Белки-41, Жиры-48, Углеводы-231	114-77

Директор

