

МЕНЮ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность (ЭЦ)-155, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-14	44-70
20	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6	9-24
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность (ЭЦ)-52, Углеводы-13	1-46
10	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность (ЭЦ)-24, Белки-1, Углеводы-5	0-33
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность (ЭЦ)-47, Белки-2, Углеводы-10	0-72
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-353, Белки-18, Жиры-11, Углеводы-42	56-45
<u>Завтрак 2</u>			
180	<i>Кисель</i>	Калорийность (ЭЦ)-54, Углеводы-13	3-87
40	<i>Вафли</i>	Калорийность (ЭЦ)-310, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-49	4-80
Итого за Завтрак 2		Калорийность (ЭЦ)-364, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-62	8-67
<u>Обед</u>			
250	<i>Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне</i>	Калорийность (ЭЦ)-107, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15	7-72
80	<i>Рыба запеченная</i>	Калорийность (ЭЦ)-155, Белки-11, Жиры-10	28-58
180	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность (ЭЦ)-96, Белки-1, Углеводы-23	6-75
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность (ЭЦ)-94, Белки-3, Углеводы-20	1-42
20	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность (ЭЦ)-47, Белки-2, Углеводы-10	0-66
150	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35	7-00
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-719, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-102	52-13
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 435, Белки-56, Жиры-45, Углеводы-207	117-25

Директор _____

Фиружба О.Ч

