

**МЕНЮ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
180	Пюре картофельное	Калорийность (ЭЦ)-208, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29	15-21
50	Сосиски отварные	Калорийность (ЭЦ)-118, Белки-5, Жиры-10	16-64
180	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность (ЭЦ)-96, Белки-1, Углеводы-23	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
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-491, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-67	<b>39-65</b>
<u>Завтрак 2</u>			
100	Черешня	Калорийность (ЭЦ)-20, Белки-1, Углеводы-12	13-00
32	Рожок вафельный	Калорийность (ЭЦ)-310, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-49	14-08
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность (ЭЦ)-330, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-60	<b>27-08</b>
<u>Обед</u>			
250	Суп-лапша домашняя	Калорийность (ЭЦ)-136, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20	6-94
80	Курица отварная	Калорийность (ЭЦ)-142, Белки-14, Жиры-7	22-00
180	Чай с сахаром	Калорийность (ЭЦ)-52, Углеводы-13	1-46
40	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-94, Белки-3, Углеводы-20	1-42
20	Хлеб ржаной	Калорийность (ЭЦ)-47, Белки-2, Углеводы-10	0-66
180	Капуста тушеная	Калорийность (ЭЦ)-150, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-10	15-37
50	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	Калорийность (ЭЦ)-60, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-9	5-00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность (ЭЦ)-681, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-82	<b>52-85</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-1 502, Белки-46, Жиры-55, Углеводы-209	<b>119-58</b>

