

МЕНЮ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
1	Йогурт	Калорийность (ЭЦ)-63, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9	13-75
80	Омлет натуральный	Калорийность (ЭЦ)-182, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-2	16-98
15	Масло сливочное порциями	Калорийность (ЭЦ)-132, Жиры-15	8-85
180	Чай с сахаром	Калорийность (ЭЦ)-52, Углеводы-13	1-46
20	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-47, Белки-2, Углеводы-10	0-66
10	Хлеб ржаной	Калорийность (ЭЦ)-24, Белки-1, Углеводы-5	0-33
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-500, Белки-15, Жиры-33, Углеводы-39	42-03
<u>Завтрак 2</u>			
180	Сок	Калорийность (ЭЦ)-50, Углеводы-11	10-08
30	Кекс промышленного производства	Калорийность (ЭЦ)-306, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-78	8-00
Итого за Завтрак 2		Калорийность (ЭЦ)-356, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-89	18-08
<u>Обед</u>			
50	Салат "Школьный"	Калорийность (ЭЦ)-62, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-4	4-89
250	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне	Калорийность (ЭЦ)-152, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-18	8-17
180	Кисломолочный продукт (Кефир)	Калорийность (ЭЦ)-100, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-8	14-48
40	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-94, Белки-3, Углеводы-20	1-42
20	Хлеб ржаной	Калорийность (ЭЦ)-47, Белки-2, Углеводы-10	0-66
200	Пельмени собственного производства	Калорийность (ЭЦ)-340, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-58	31-55
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-795, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-118	61-17
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 651, Белки-41, Жиры-62, Углеводы-246	121-28



МЕНЮ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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	9-24
10	Хлеб ржаной	Калорийность (ЭЦ)-24, Белки-1, Углеводы-5	0-33
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-401, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-54	26-49
<u>Завтрак 2</u>			
100	Абрикос	Калорийность (ЭЦ)-44, Белки-1, Углеводы-9	14-00
32	Рождок вафельный	Калорийность (ЭЦ)-310, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-49	14-08
200	Чай с сахаром	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15	1-46
Итого за Завтрак 2		Калорийность (ЭЦ)-412, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-73	29-54
<u>Обед</u>			
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
180	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность (ЭЦ)-96, Белки-1, Углеводы-23	6-75
40	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-94, Белки-3, Углеводы-20	1-72
20	Хлеб ржаной	Калорийность (ЭЦ)-47, Белки-2, Углеводы-10	0-66
150	Рис отварной	Калорийность (ЭЦ)-138, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-24	11-12
50	Салат из капусты белокочанной со сладким перцем с маслом растительным	Калорийность (ЭЦ)-35, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	1-96
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-687, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-108	54-76
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 500, Белки-42, Жиры-48, Углеводы-234	110-79

