

МЕНЮ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность (ЭЦ)-248, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-35	8-23
50	Сосиски отварные	Калорийность (ЭЦ)-118, Белки-5, Жиры-10	16-64
180	Кисель	Калорийность (ЭЦ)-54, Углеводы-13	3-87
20	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-47, Белки-2, Углеводы-10	0-72
10	Хлеб ржаной	Калорийность (ЭЦ)-24, Белки-1, Углеводы-5	0-33
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-490, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-64	29-79
<u>Завтрак 2</u>			
180	Сок	Калорийность (ЭЦ)-50, Углеводы-11	10-08
35	Печенье	Калорийность (ЭЦ)-123, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-24	3-48
Итого за Завтрак 2		Калорийность (ЭЦ)-173, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-35	13-56
<u>Обед</u>			
250	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне	Калорийность (ЭЦ)-152, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-18	7-47
100	Гуляш из говядины	Калорийность (ЭЦ)-87, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-2	45-03
180	Чай с сахаром	Калорийность (ЭЦ)-52, Углеводы-13	1-46
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	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность (ЭЦ)-260, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-34	9-20
50	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	Калорийность (ЭЦ)-60, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-9	5-00
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-752, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-107	70-54
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 414, Белки-43,	113-89



МЕНЮ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	Каша рисовая на молоке	Калорийность (ЭЦ)-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-40	17-67
20	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-47, Белки-2, Углеводы-10	0-72
15	Масло сливочное порциями	Калорийность (ЭЦ)-132, Жиры-15	8-85
10	Хлеб ржаной	Калорийность (ЭЦ)-24, Белки-1, Углеводы-5	0-33
40	Яйца вареные	Калорийность (ЭЦ)-63, Белки-5, Жиры-5	7-00
180	Какао с молоком	Калорийность (ЭЦ)-151, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	13-00
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-571, Белки-16, Жиры-30, Углеводы-76	47-57
<u>Завтрак 2</u>			
200	Яблоки	Калорийность (ЭЦ)-42, Углеводы-9	11-40
180	Чай с сахаром	Калорийность (ЭЦ)-52, Углеводы-13	1-46
40	Вафли	Калорийность (ЭЦ)-310, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-49	5-60
Итого за Завтрак 2		Калорийность (ЭЦ)-404, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-71	18-46
<u>Обед</u>			
250	Суп-лапша домашняя	Калорийность (ЭЦ)-136, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20	6-93
80	Курица отварная	Калорийность (ЭЦ)-142, Белки-14, Жиры-7	30-00
180	Сок	Калорийность (ЭЦ)-50, Углеводы-11	10-08
20	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-47, Белки-2, Углеводы-10	10-08
10	Хлеб ржаной	Калорийность (ЭЦ)-24, Белки-1, Углеводы-5	0-66
150	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35	7-00
50	Салат "Школьный"	Калорийность (ЭЦ)-62, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-4	4-89
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-681, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-85	69-64
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 655, Белки-54, Жиры-62, Углеводы-232	135-67

