

МЕНЮ НА 6.07.22

Если 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША КУКУРУЗНАЯ		170	6,4	9,3	22,3	199,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		160	3,6	3,7	11,2	93,2
БАТОН		20	1,6	0,2	9,8	47,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		6		5,0		44,9
		9	1,8	2,3		28,9
			<b>13,4</b>	<b>20,5</b>	<b>43,3</b>	<b>413,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО		150	0,6	0,6	14,7	70,5
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧ. КАПУСТЫ		30	0,6	1,5	2,5	25,4
СУП ХАРЧО НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		170/9	6,6	9,0	21,4	197,3
ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ		130	12,2	13,8	21,3	259,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»		150			6,8	27,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>24,0</b>	<b>26,3</b>	<b>80,4</b>	<b>659,3</b>
<b>Полдник</b>						
КЕФИР		180	5,18	4,55	7,2	95,4
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
			<b>6,68</b>	<b>6,55</b>	<b>22,1</b>	<b>178,8</b>
<b>Ужин</b>						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,3	3,9	0,2	53,4
РАГУ ОВОЩНОЕ		160	3,3	8,2	20,6	170,5
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,3		7,5	31,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>9,2</b>	<b>12,3</b>	<b>36,8</b>	<b>296,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,8 8</b>	<b>66,25</b>	<b>197,3</b>	<b>1619</b>
<b>СТОИМОСТЬ139</b>						