

МЕНЮ НА 12.07.22

Если 12 часов

ДЕНЬ 19

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ		170	6,1	8,4	24,2	198,4
БАТОН		30	2,4	0,3	14,7	71,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		160	3,0	3,2	9,5	79,4
			<b>11,5</b>	<b>16,0</b>	<b>48,4</b>	<b>386,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ		100	05	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ЛУКОВЫЙ		30	0,6	2,3	3,4	36,6
СУП БАВАРСКИЙ НА МЯСО/К КУР Б УЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		150	7,5	11,7	18,5	196,7
ПЛОВ С МЯСОМ КУР		160	13,8	16,3	29,3	319,3
КОМПОТ ИЗ С/Ф С ВИТАМИНОМ "С"		150	0,2	0,1	15,1	62,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,6	0,2	8,5	40,8
			<b>26,0</b>	<b>30,8</b>	<b>89,9</b>	<b>726,5</b>
<b>Полдник</b>						
КЕФИР		180	5,2	4,5	7,2	95,4
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
			<b>6,7</b>	<b>6,5</b>	<b>22,1</b>	<b>178,8</b>
<b>Ужин</b>						
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПО ПОЛЬСКИ		180	23,8	8,7	2,3	183,0
СОУС ТОМАТНЫЙ		20	0,5	1,3	2,8	24,4
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,3		7,5	31,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20		<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,5</b>	<b>40,8</b>
			<b>25,9</b>	<b>18,0</b>	<b>21,1</b>	<b>280,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: СТОИМОСТЬ 145</b>			<b>70,6</b>	<b>71,4</b>	<b>191,6</b>	<b>1614,9</b>