

МЕНЮ НА 14.07.22

Если 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧКОЙ		170	5,8	8,4	18,3	173,1
КАКАО НА МОЛОКЕ		160	3,4	3,6	10,0	86,9
БАТОН		30	2,4	0,3	14,7	71,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
			<b>11,6</b>	<b>16,4</b>	<b>43,0</b>	<b>368,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ		100	0,5	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>						
ОГУРЕЦ СОЛЕН.		30	0,3	1,3	0,7	16,2
СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		160/9	7,7	9,4	22,1	206,4
СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА		120	1,8	5,4	10,6	98,4
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ТОМАТНО-ОВОЩ СОУСЕ		50	8,6	8,2	5,0	128,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		150			8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ		30	4,9	0,6	32,1	152,6
			<b>23,3</b>	<b>24,9</b>	<b>79,2</b>	<b>636,6</b>
<b>Полдник</b>						
БАТОН		30	2,4	0,36	14,76	71,4
МОЛОКО		180	5,29	5,85	8,57	110,0
			<b>8,22</b>	<b>6,21</b>	<b>23,33</b>	<b>181,4</b>
<b>Ужин</b>						
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ		30	0,3		1,6	8,5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		130	7,1	9,1	1,4	116,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,3		9,3	38,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,65	0,2	10,6	51,0
			9,35	9,3	22,9	213,9
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: СТОИМОСТЬ131</b>			<b>52,97</b>	<b>56,91</b>	<b>178,53</b>	<b>1443,7</b>