

МЕНЮ НА 30.11.22

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>						
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ		170	5,85	7,43	27,84	201,7
БАТОН		30	2,4	0,3	14,7	71,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
КАКАО НА МОЛОКЕ		160	3,4	3,6	10,0	86,9
			<b>11,65</b>	<b>15,43</b>	<b>52,54</b>	<b>397,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО		110	0,45	0,45	10,8	47,0
			<b>0,45</b>	<b>0,45</b>	<b>10,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ»СВЕКОЛКА»		30	0,7	1,2	5,8	37,1
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>26,1</b>	<b>29,7</b>	<b>92,3</b>	<b>727,0</b>
<b>Полдник</b>						
СНЕЖОК		160	4,35	3,9	14,1	109,3
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
			<b>6,81</b>	<b>7,85</b>	<b>25,2</b>	<b>138,4</b>
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		50	0,9	2,4	5,2	47,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		130	7,1	9,1	1,4	116,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,3		7,5	31,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,5</b>	<b>40,8</b>
			<b>9,6</b>	<b>11,7</b>	<b>22,6</b>	<b>236,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:СТОИМОСТЬ 146</b>			<b>54,61</b>	<b>65,13</b>	<b>203,44</b>	<b>1545,8</b>