

# Меню на 18/03/2022

Наименование блюд			белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,00	6,35	16,00	148,00	
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>13,02</b>	<b>14,89</b>	<b>43,34</b>	<b>359,00</b>	
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
яблоко						
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>22,00</b>	<b>92,68</b>	
	<b>525</b>	<b>13,38</b>	<b>15,25</b>	<b>65,34</b>	<b>451,68</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	7,50	17,50	163,20	
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	25,00	187,00	
Компот из замороженных ягод	180	0,27	0,1	15,0	62	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>686,5</b>	<b>18,71</b>	<b>21,10</b>	<b>94,24</b>	<b>641,70</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	30	1,60	5,50	39,70	206,00	
печенье						
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	
<b>Итого:</b>	<b>498</b>	<b>15,46</b>	<b>17,43</b>	<b>74,39</b>	<b>508,48</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1709,5</b>	<b>47,55</b>	<b>53,78</b>	<b>233,97</b>	<b>1601,86</b>	
<b>ИТОГО за 10 дней:</b>	<b>17471,00</b>	<b>486,10</b>	<b>543,03</b>	<b>2349,48</b>	<b>16201,92</b>	
<b>ИТОГО за 2 неделю</b>	<b>8724,5</b>	<b>243,04</b>	<b>272,567</b>	<b>1174,902</b>	<b>8100,19</b>	
	<b>1744,9</b>	<b>48,608</b>	<b>54,5133</b>	<b>234,9803</b>	<b>1620,038</b>	