

Меню на 18/03/2022

Наименование блюд			белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал
ЗАВТРАК						
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	
Итого:	425	13,02	14,89	43,34	359,00	
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
яблоко						
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
	525	13,38	15,25	65,34	451,68	
ОБЕД						
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	
Итого:	686,5	18,71	21,10	94,24	641,70	
ПОЛДНИК						
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	
Итого:	498	15,46	17,43	74,39	508,48	
ВСЕГО:	1709,5	47,55	53,78	233,97	1601,86	
ИТОГО за 10 дней:	17471,00	486,10	543,03	2349,48	16201,92	
ИТОГО за 2 неделю	8724,5	243,04	272,567	1174,902	8100,19	
	1744,9	48,608	54,5133	234,9803	1620,038	