

<b>Меню на 7 сентября</b>						
Наименование блюд						ценность
			белки	жиры	угл-ды	Ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00		182,30
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30		89,00
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40		111,00
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>11,60</b>	<b>14,30</b>	<b>51,70</b>		<b>382,30</b>
Сок	125	1,20	0,00	12,00		49,60
яблочно-абрикосовый						
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>12,00</b>		<b>49,60</b>
	<b>550</b>	<b>12,80</b>	<b>14,30</b>	<b>63,70</b>		<b>431,90</b>
	<b>ОБЕД</b>					
Салат из свежих помидор	50	0,56	3,10	2,33		39,50
Свекольник со сметаной	200/6	3,16	5,40	8,14		94,00
Гуляш из индейки	45/45	7,56	10,70	24,60		225,00
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00		135,10
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0		63
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18		82,5
<b>Итого:</b>	<b>696,5</b>	<b>18,58</b>	<b>23,13</b>	<b>89,07</b>		<b>638,60</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
Ватрушка с повидлом	50	7,8	8,00	43,00		275
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00		64,00
Рагу из овощей	130	2,00	6,00	13,65		117,00
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>508</b>	<b>15,96</b>	<b>17,25</b>	<b>77,94</b>		<b>530,88</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1754,5</b>	<b>47,34</b>	<b>54,68</b>	<b>230,71</b>		<b>1601,38</b>