

Меню на 05.07.2023



ДЕНЬ ТРЕТИЙ	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
ЗАВТРАК					
1. Каша мол. из хлопьев овсяных «Геркулес» с маслом сливочным	200/5	8,63	9,52	38,82	266,21
2. Бутерброд с сыром	30/5/20	5,8	11,26	19,34	204,62
3. Кофейный напиток с молоком	200	2,51	2,75	22,53	121,64
4. Груша	200	0,6		16,05	70,5
ИТОГО	630/10/20	17,13	23,53	96,74	662,97
ОБЕД					
1. Борщ с мясом	200/20	7,97	9,0	11,77	157,66
2. Котлета из куриной грудки	100	15,2	5,8	10,2	151,3
3. Пюре картофельное	200	4,28	4,34	40,15	207,75
4. Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	1,55	5,0	10,69	92,22
5. Сок	200			11,2	45,0
6. Хлеб ржаной	60	3,54	0,66	26,7	130,2
7. Конфеты шоколадные	25	-	-	-	-
ИТОГО	885/20	32,54	24,08	121,91	784,13
ВСЕГО	1490/40/20	49,67	47,61	218,65	1447,10