

Меню на 14.07.2023

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
ЗАВТРАК					
1. Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	7,83	7,08	42,2	253,33
2. Бутерброд с сыром	30/16	5,8	11,26	19,34	204,62
3. Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	147,72
4. Яблоко	200	0,6		16,95	76,5
ИТОГО	630/5/20	18,0	22,24	104,27	682,17
ОБЕД					
1. Салат из свежей помидоры с растительным маслом	100	1,12	9,99	2,16	101,10
2. Суп рыбный из консервов	200/25	7,65	13,50	22,24	235,86
3. Гуляш мясной	75	19,72	17,89	4,76	168,20
4. Рис отварной с маслом сливочным	200/5	5,28	4,07	57,13	299,35
5. Чай с сахаром	200	0,2	-----	15,04	57,19
6. Хлеб ржаной	60	3,54	0,66	26,7	130,2
7. Конфеты шоколадные	25	-	-	-	-
ИТОГО	860/30	37,51	46,11	128,03	991,9
Всего	1490/35/20	55,51	68,35	232,3	1674,6