

МЕНЮ

7-11

ДЕНЬ 8

21.02.2024

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45		7,3	12,1	19,4	216,5
КАША МАННАЯ С СОКОМ	250		9,4	7,6	48,5	298,8
ЧАЙ С САХАРОМ	190/0/15		0,2	0,1	14,3	57,0
			16,9	19,8	82,2	572,3
Обед						
САЛАТ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60		1,0	6,0	5,9	81,7
БОРЩ С МЯСОМ	200		7,1	8,7	11,9	154,5
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90		12,7	3,1	0,6	81,1
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,5	4,2	15,1	114,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		0,8	0,2	12,7	56,4
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200		0,1		24,2	99,6
ВАФЛИ	30		0,8	1,0	23,2	106,2
			27,3	24,0	109,1	768,5
Полдник						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	135		2,5	7,5	25,7	182,7
РЯЖЕНКА	200		5,8	5,0	8,4	108,0
			8,3	12,5	34,1	290,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,5	56,3	225,4	1 631,5