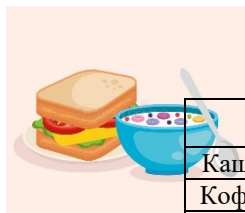


# МЕНЮ

на 1 понедельник

## Завтрак



Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Каша жидкая на молоке (ячневая)	200	8,00	8,80	22,93	244,00
Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,84	17,66	120,84
Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83
Масло коровье сладко сливочное несоленое	5	0,04	4,13	0,04	37,44
Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,6



## Завтрак 2

Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	86,60

## Обед



Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Салат картофельный с зеленым горошком	60	2,4	4,3	7,26	77,4
Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	200	4,62	3,66	12,44	101,18
Плов с куриным мясом	200	18,96	22,56	39,14	435,52
Компот из ягод свежемороженых	200	0,21	0,04	18	72,52
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06

## Полдник



Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,52
Кисломолочный напиток (Йогурт)	160	4,48	4,32		

## Ужин



Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Омлет натуральный	100	10,4	11,24	1,95	150,68
Чай с молоком с сахаром	200	1,2	1,28	11,88	63,8
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80

Наименование	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Итого за день</b>	<b>70,1</b>	<b>68,97</b>	<b>276,9</b>	<b>2007,69</b>