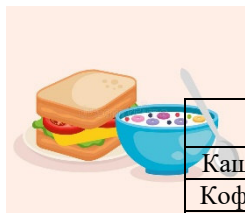


МЕНЮ

на 1 пятница

Завтрак



Наименование	Выход, г р	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Каша вязкая на молоке (пшеничная)	200	7,6	7,8	36,9	248,7
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 р	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 р	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Салат из моркови	60	0,73	4,254	3,8	56,78
Суп «свекольник» на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	5,2	11,03	116,11
Гуляш из мяса отварного	70	11,4	10,4	2,1	147,6
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,36	28,56	187,80
Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,15
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 р	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Булочка городская	50	4,09	3,51	24,65	146,52
Молоко кипяченое цельное	200	5,59	6,4	9,4	117,31

Ужин



Наименование	Выход, г р	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Овощное рагу	70	4,2	17	28,5	305,3
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,12	40,62
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
Итого за день	61,37	73,42	264,4	1982,85