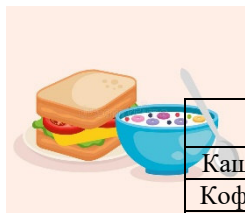


МЕНЮ

на 2 четверг

Завтрак



Наименование	Выход, г р	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал
Каша «Дружба» молочная	200	5,47	12,03	28,88	245,60
Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,84	17,66	120,84
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, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал
Фрукты и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	94,50

Обед



Наименование	Выход, г р	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал
Салат «витаминный» с растительным маслом	60	0,86	6,05	5,73	80,79
Суп «Шахтерский» со сметаной	200/5	3,32	4,83	15,73	115,20
Гуляш из отварного мяса	70	11,35	10,44	2,08	147,62
Пюре гороховое	150	4,1	2,6	9,9	90,4
Компот из свежемороженой ягод	200	0,20	0,08	17,41	69,44
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, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал
Печенье	40	2,8	6,4	27,2	176
Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	119,20

Ужин



Наименование	Выход, г р	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал
Сырники творожные	150	26,52	14,73	42,32	407,8
Соус молочный сладкий	30	0,90	0,30	7,65	39,90
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,96

Наименование	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал
Итого за день	78,5	81,43	229,9	2028,38