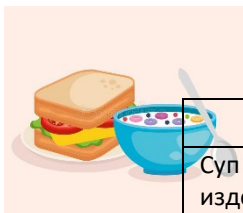


МЕНЮ

на 2 пятница

Завтрак



Наименование	Выход, г р	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,51	5,43	20	143,15
Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	104,52
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
Фрукты и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	94,50

Обед



Наименование	Выход, г р	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	56,77
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,64	3,03	10,08	74,08
Рагу овощное с мясом отварным	200	16,1	19	16,3	301
Компот из плодов сухих	200	0,13	0,01	22,40	90,22
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
Ватрушка с повидлом	70	4,31	2,88	41,94	210,88
Кисломолочный напиток (Ряженка)	160	4,64	5,12	6,40	90,24

Ужин



Наименование	Выход, г р	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Омлет с овощами	200	34,5	37,09	6,44	495
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	82,4	87,15	222,6	1998,72