



11-17

МЕНЮ на 04.10.22

Химический состав

ЗАВТРАК			Белки	Жиры	Углеводы	К/Каллории
1. Горячий бутерброд с сыром	1/50	23,04	5,9	9,5	28,6	223,3
2. Каша гречневая молочная	1/200	25,51	8,4	8,6	32	237,6
3. Кофейный напиток	1/180	15,51	3	2,2	21,1	108,6
4. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
5. Банан	1/178	34,71	2,31	0,7	35	171
ИТОГО		103,97	23	21,5	132,7	819
ОБЕД						
1. Салат из свеклы отварной	1/100	9,10	1,5	6,1	8,2	93,4
2. Рыбная уха с крупой	1/250	26,31	7	2,9	19,4	122,9
3. Гуляш из говядины	1/120	105,05	17,9	20,5	6,2	270
4. Капуста тушеная	1/200	19,51	4,8	9,4	19,7	170
5. Компот из сухофруктов	1/180	6,46			15,8	50,5
6. Хлеб пшеничный	1/60	7,80	4,6	0,5	29,6	141,3
7. Хлеб ржаной	1/40	5,20	2,4	0,5	16	78,8
ИТОГО		179,43	38,2	39,9	114,9	926,9
Полдник						
1. Печенье	1/100	15,40	1,5	2	14,9	83,4
2. Йогурт 100,0	1/200	65,00	5	3,2	3,5	68
Итого:		80,40	6,5	5,20	18,4	151,4
Всего за день		363,80	67,7	66,60	266	1897,3
Калькулятор			Чаплинская Т.А.			
Ответственный за питание			Перельгина Е.В.			