

МЕНЮ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг).	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
100	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-2	23-86
190	Чай с молоком	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	10-01
11	Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3,	8-89
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-11, Белки-2, Углеводы-15	1-93
Итого за завтрак		Калорийность-459, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-31	44-69
<u>2 завтрак</u>			
120	Соки фруктовые	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-12, Витамин С-2	4-01
Итого за 2 завтрак		Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-12, Витамин С-2	4-01
<u>обед</u>			
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	3-14
165	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	5-58
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, белки-2, Углеводы-14	2-07
250	Нугылишyd	Калорийность-249, белки-3, Жиры-4, Углеводы-27,	8-43
70	Котлеты из говядины	Калорийность-139, белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	43-21
190	Чай с сахаром	Калорийность-53, Углеводы-13	0-53
39	Хлеб ржаной	Калорийность-82, белки-2, Углеводы-17	2-43
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2	1-91
Итого за обед		Калорийность-818, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-112.	67-30
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-10	5-08
53	Суфле из рыбы	Калорийность-185, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-2	23-28
190	Чай с сахаром	Калорийность-53, Углеводы-13	0-53
3	Соль		0-04
того за Уплотненный полдник		Калорийность-302, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-23.	28-93
Итого за день		Калорийность-1 629, Белки-51, Жиры-46, Углеводы-178.	144-93

Утвердил
 заведующий
 ий
 Калькулятор

Николаева
 Светлана
 Викторовна
 Щипицина Наталья Леонидовна