



# МЕНЮ

" 07 " июля 2022г

День 7 (вторник)

Завтрак

		выход	белки,г	жиры,г	углеводы, г	калорийность, ккал
1	Каша овсяная	200	4,2	9,6	20,8	186,5
2	Кофейный напиток злаковый на сгущенном	200	4,4	4,0	16,4	119,6
3	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5
4	Зефир Багильный	20	0,2	0,0	16,0	65,2
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>20,80</b>	<b>19,30</b>	<b>75,30</b>	<b>560,50</b>

Обед

1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	2,5	3,9	40,6
2	Рассольник ленинградский	200	2,2	3,2	15,2	98,6
3	Котлеты рубленые из мяса	90	12,2	9,8	11,7	183,4
4	Каша гречневая	150	3,2	6,2	10,5	110,7
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	18,5	76,3
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0
<b>Итого:</b>		<b>780</b>	<b>23,90</b>	<b>23,40</b>	<b>100,20</b>	<b>706,30</b>