



МЕНЮ

" 14 " *июль* 2022г

День 2 (Вторник)

Завтрак

| | | ВЫХОД | белки,г | жиры,г | углеводы, г | калорийность, ккал |
|---|------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|
| 1 | Каша пшенная | 200 | 5,7 | 5,1 | 27,5 | 178,8 |
| 2 | Печенье | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,9 |
| 4 | Сыр | 10 | 2,5 | 3,0 | 0,0 | 55,8 |
| 5 | Чай с молоком | 200 | 2,4 | 2,6 | 9,8 | 71,7 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,0 |
| | Итого: | 500 | 16,50 | 22,70 | 83,10 | 601,60 |

Обед

| | | | | | | |
|---|--------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 1 | Салат "Осенний" | 60 | 1,1 | 2,0 | 7,8 | 58,5 |
| 2 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,6 | 3,0 | 6,7 | 60,7 |
| 3 | Биточки рубленые куриные | 90 | 16,1 | 14,2 | 13,4 | 245,9 |
| 4 | Макароны с томатом | 150 | 5,6 | 6,8 | 60,0 | 323,6 |
| 5 | Напиток из плодов сухих | 200 | 0,5 | 0,2 | 17,1 | 71,7 |
| 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 |
| | Итого: | 780 | 30,10 | 28,40 | 145,40 | 957,10 |