



Меню на 08.06.2018г.

ЗАВТРАК	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
1. Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	6,13	7,04	46,37	200,64
2. Бутерброд с сыром	30/15	2,29	4,51	15,47	108,05
3. Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	147,72
4. Банан	200	0,6		16,05	70,5
ИТОГО	630/15/5	11,44	12,43	108,35	511,38
ОБЕД					
1. Щи из белокочанной капусты с мясом	250/20	8,06	7,64	10,90	142,30
2. Гречка с гуляшом мясным	250	17,57	29,38	37,65	476,05
3. Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,21	9,9	7,67	123,98
4. Чай с сахаром	200	0,2	-----	15,04	57,19
5. Хлеб ржаной	60	3,54	0,66	26,7	130,2
ИТОГО	860/20	31,42	47,58	116,06	1144,03
ВСЕГО	1490/25/15	42,86	60,01	224,41	1655,42