



Меню на 15.06.2018г.

| ЗАВТРАК | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность (ккал) |
|--|------------|-------|-------|----------|------------------------|
| 1. Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным | 200/5 | 6,41 | 7,52 | 30,53 | 215,99 |
| 2. Бутерброд с сыром | 30/15 | 2,29 | 4,51 | 15,47 | 108,05 |
| 3. Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,51 | 2,75 | 22,53 | 121,64 |
| 4. Банан | 200 | 0,6 | | 16,05 | 70,5 |
| ИТОГО | 630/15/5 | 11,44 | 12,43 | 108,35 | 511,38 |
| ОБЕД | | | | | |
| 1. Суп вермишелевый с курицей | 200/25 | 6,89 | 3,95 | 16,72 | 127,37 |
| 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 |
| 6. Груша | 200 | 0,6 | | 16,05 | 70,5 |
| ИТОГО | 1010/25 | 31,42 | 47,58 | 116,06 | 1144,03 |
| ВСЕГО | 1640/30/15 | 42,86 | 60,01 | 224,41 | |