



Меню на 22.06.2018г.

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 маслом	30/5	5,8	9,01	15,47	163,7
3. Кофейный напиток с молоком	200	2,51	2,75	22,53	121,64
4. Апельсин	180	1,35		12,6	57,0
ИТОГО	610/10	18,29	20,16	96,55	633,33
ОБЕД					
1. Суп вермишелевый с курицей	200/25	6,89	3,95	16,72	127,37
2. Рыба отварная	100	13,79	8,0	1,86	203,34
3. Горох	200	4,28	4,34	40,15	207,75
4. Салат из моркови с яблоком	100	0,80	0,05	15,23	63,62
5. Чай с сахаром	200	0,2	-----	15,04	57,19
6. Хлеб ржаной	60	3,54	0,66	26,7	130,2
ИТОГО	860/25	31,35	19,5	134,75	890,97
ВСЕГО	1470/35	49,64	39,66	231,3	1524,03