

МЕНЮ НА СЕГОДНЯ

День 2-й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3	4,81	7,85	29,38	207,32	0,86
Какао с молоком	180	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43
	30/5	2,29	4,50	15,49	111,68	
Бутерброд с маслом сливочным						
Итого:	404	10,77	15,54	55,74	409,78	2,29
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок (нектар)	200	1,00		20,20	84,80	4,00
Итого:	200	1,00		20,20	84,80	4,00
ОБЕД						
Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71
Гуляш из отварной говядины	40/40	11,64	13,43	2,31	176,80	0,74
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130/3	7,62	4,16	34,47	205,27	0,00
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,28	
Итого:	710	26,56	23,10	107,57	752,33	12,14
ПОЛДНИК						
Элеш с птицей	100	10,90	14,00	22,30	245,00	0
Чай с сахаром с лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
Фрукты свежие	100	1,50	0,5	21,00	96,00	10,00
Итого:	393	12,53	14,53	49,53	367,48	12,83
ВСЕГО:	1707	50,86	53,17	233,04	1614,39	31,26