

Меню

День: 3 сентября

Б: 44,6/57,0 Ж: 30,7/39,7 У: 159,8/188,5

Калорийность: 994,46/1218,54

Наименование блюда		Масса порций	Б	Ж	У	(Ккал)
Завтрак	Время выдачи					
Каша жидкая пшеничная	7.50	150/3	3,43	3,15	24,8	132,11
		180/5	3,89	5,14	27,78	173,25
Бутерброд с маслом	8.15	30/3	2,31	2,67	11,26	93,49
		34,7/5	2,7	4,35	17,6	119,2
Кофейный напиток с молоком		170/200	2,67	2,19	11,26	75,23
			3,15	2,59	12,87	87,11
Второй завтрак	9.55					
Яблоко	- 10.20	150 156,	0,52	0,52	12,93	62,04
		8	0,63	0,63	15,52	64,8
Обед						
Огурец соленый	11.40	30/51,2	0,24	0	0,72	4,2
			0,4		1,2	7,16
Суп картофельный с рыбой	- 12.15	150/190	20,19	5,68	14,58	158,75
						201,11
Шницель рыбный натуральный		50/3	8,98	2,68	5,83	83
		70/4	12,57	3,75	8,14	116,2
Картофельное пюре		110/130	2,24	3,84	13,25	104,13
			2,6	4,5	15,6	123,1
Напиток из шиповника		150/180	0,4	0,16	13,92	66,68
			0,49	0,2	16,71	80,02
Хлеб ржано-пшеничный		30/35,1	2	0,3	12,1	57,04
			2,5	0,37	15,08	66,7
Полдник						
Пирожок печеный с капустой и яйцом	15.45	60/80	4,52	5,23	20,78	159,80
	- 16.10		6,01	8,36	27,69	212,99
Чай с сахаром		150/180	0,04	0,01	6,99	28
			0,04	0,01	8,38	33,6