



Ежедневное меню

Первая неделя

Понедельник

День 1:														
Завтрак:	1. Яйцо 1 шт	40	40	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63			306
	2. Бутерброд с маслом	40/5	40/5	3,603	7,815	24,544	187,9	3,603	7,815	25,544	187,9			75
	3. Кофейный напиток на молоке	150	200	4,2	4,8	19	114,8	2,8	3,2	19,6	132,5			94
	4. Вермишель отварная с маслом	100	120	3,9	4,1	20,84	138,25	4,7	4,9	25	165,9			205
2 - ой завтрак:	1. Сок	150	200	0,4	0	36,4	130	0,4	0	36,4	150			
Обед:	1. Суп рисовый с рыбными консервами	150	200	8	2,2	13,8	137,2	10,09	2,48	18	147,2			16
	2. Картофельное пюре с рыбной тефтелей	120/60	150/70	12,98	4,88	30,35	232,88	15,86	5,97	37,09	284,63			35
	3. Компот из с/ф	150	200	0,4	0	20,9	80,7	0,54	0	27,85	107,7	0,035	0,05	96
	4. Хлеб пшеничный	60	80	4,7	0,6	31,4	141,6	5,9	1,8	41,1	200			
Уплотненный полдник:	1. Каша манная молочная	150	200	4,27	5,18	21,72	121,13	5,69	6,9	28,96	161,5			2
	2. Чай с сахаром	150	200	0,1	0,01	1,36	45,11	0,13	0,01	1,81	60,15			93
	3. Печенье(Пряник)	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1	2,3	2,9	22,3	125,1			95
Итого за первый день:			49,953	37,085	242,914	1517,67	57,113	40,575	283,954	1785,58	0,035	0,05		