



Ежедневное меню

Первая неделя

Вторник

День 2 :														
Завтрак: 2 - ой завтрак:	1. Каша геркулесовая	150	200	5,78	5,78	20,48	127,5	7,7	7,7	27,3	170			105
	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
	1. Кисель	150	200	1,02	0	21,77	87,14	1,36	0	29,02	116,19			233
Обед:	1. Салат витаминный из свежей капусты и моркови (до 01.03.текущего года)	50	60	0,83	3,55	2,46	45,39	0,99	4,25	2,95	54,46			88
	2. Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	200	1,23	5,2	9,61	101,2	1,78	6,24	11,6	105,9			17
	3. Плов с мясом	145	170	7,74	10,38	19,66	239,66	239,2	17,51	13,3	29,46	342		31
	4. 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
	5. Хлеб пшеничный	60	80	4,7	0,6	31,4	141,6	5,9	1,8	41,1	200			
Уплотненный полдник:	1. Ватрушка с творогом	60	90	2,66	3,8	8,73	136,66	4	5,7	13,1	205			71
	2. Чай с сахаром	150	200	0,1	0,01	1,36	45,11	0,13	0,01	1,81	60,15			93
Итого за второй день:				32,263	41,935	179,914	1307,66	268,003	54,225	213,174	1369,26	342,04	0,05	

