

МЕНЮ
на 12.10.2013

7-12

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины, мг			Минералы, мг		Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК											
Запеканка творожная с изюмом	180	38,72	23,65	29,02	485,50	0,143	0,200	0,636	408,767	1,750	0,00р.
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,16	22,86	0,001	0,001	0,040	8,060	1,333	0,00р.
Хлеб пшеничный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00р.
Колбаски (сосиски) отварные	120	7,33	11,46	0,00	137,70	0,118	0,059	0,000	5,910	1,005	0,00р.
ЗАВТРАК 2											
Сок фруктовый или овощной	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00р.
Ватрушка с творогом	60	6,12	9,35	23,83	212,95	0,275	0,149	0,168	45,516	0,371	0,00р.
ОБЕД											
Салат из свежих овощей с растительным маслом	110	2,82	7,58	11,58	122,90	0,039	0,028	9,461	15,599	0,765	0,00р.
Щи со сметаной	300 / 10	1,98	0,72	9,48	52,20	0,053	0,175	28,493	51,982	0,835	0,00р.
Тефтели из говядины	90	11,45	10,49	4,69	159,88	0,051	0,119	0,000	7,892	1,668	0,00р.
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,16	22,86	0,001	0,001	0,040	8,060	1,333	0,00р.
Хлеб ржаной	100	3,60	0,90	31,20	148,50	0,200	0,080	0,000	35,000	3,900	0,00р.
Яблоки	200	0,66	0,00	16,38	78,58	0,050	0,033	16,720	26,752	3,678	0,00р.
Картофель отварной	180	3,06	3,87	16,79	141,30	0,132	0,097	21,773	14,580	1,199	0,00р.
Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,20	0,000	0,020	0,000	2,400	0,040	0,00р.
Хлеб пшеничный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00р.
УЖИН											
Рыба, тушенная в томате с овощами	120 / 50	9,98	5,54	6,72	110,92	0,055	0,156	1,170	19,039	0,438	0,00р.
Плов из риса с курагой	200	7,26	6,90	69,42	373,34	0,069	0,081	1,280	57,696	1,791	0,00р.
Салат из свежих овощей с растительным маслом	110	2,82	7,58	11,58	122,90	0,039	0,028	9,461	15,599	0,765	0,00р.
Чай сладкий с лимоном	200	0,04	0,00	7,26	30,26	0,003	0,002	1,110	8,240	1,037	0,00р.
Хлеб пшеничный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00р.
Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,20	0,000	0,020	0,000	2,400	0,040	0,00р.

УЖИН 2

Кисломолочный напиток	180	5,29	1,55	7,06	56,45	0,045	0,049	0,741	211,680	0,141	0,00р.
Бананы	200	2,00	0,66	27,94	127,68	0,053	0,067	13,300	10,640	0,798	0,00р.