



11 марта

11 марта						
Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак						
Бутерброд с сыром	40	5,7	6,2	7,2	107,4	19,23
Шницель из говядины	100	10,1	14,2	17	236,2	59,04
Макаронные изделия	180	3,8	3,4	41,1	210,2	10,6
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	2
Сок мультифрукт	200	0,2	0	11	45	16,83
итого	540	20,8	24,1	84,4	637,7	107,7
Обед						
Икра кабачковая	100	1,4	4,5	5,5	68,1	12,3
Суп с крупой, с курицей	260	6,5	6,4	20,1	164	21,8
Жаркое по-домашнему	250	15,7	17,9	32,3	352,9	86,15
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	23,9	98,4	8,15
Хлеб пшеничный	60	3	0,8	24,3	116,8	6
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	4
итого	910	29,2	30	123,6	881,2	138,4
всего	1450	50	54,1	208	1518,9	246,1

