|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вес**  **блюда** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергоцен-**  **ность** | **№**  **рецептуры** |
| **Завтрак :** |  |  |  |  |  |  |
| Молочный суп с макаронами | 200 | 7,18 | 6,53 | 23,54 | 182,00 | №93 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | №392 |
| Хлеб | 45 | 2,13 | 0,01 | 13,92 | 68,7 | №1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **11:00** вареное яйцо,  банан | 20  100 | 2,54  1,50 | 2,3  0,5 | 0,14  21,00 | 31,5  96,00 | №213  №912 |
| **Обед :** |  |  |  |  |  |  |
| Суп с домашней лапшой | 250 | 32,39 | 9,84 | 152,44 | 827,75 | №86 |
| Гуляш. Гарнир | 140 | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 189 | №277 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,39 | 4,69 | 27,66 | 128,92 | №63 |
| Салат со свеклой | 60 | 0,77 | 2,43 | 3,34 | 37,56 | №33 |
| Хлеб | 45 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | №1 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | №392 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник :** |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | 28 | 1,32 | 1,8 | 13,71 | 73,08 | №92 |
| Сок натуральный | 100 | 0,5 | 0,00 | 10,1 | 42,22 | №130 |
| Перловая каша | 150 | 4,4 | 4,23 | 31,31 | 183,00 | №186 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |