

## МЕНЮ

День: Двенадцатый  
Сезон: лето

сборник	№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины
								С,мг
		<b>Завтрак</b>						
2008	112	Омлет натуральный	80	7,23	11,52	1,81	136,88	0,160
2004	302	Каша овсяная " Геркулес"	250	8,24	13,78	31,47	264,38	5,788
2008 УР	267	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,80	0,133
		Батон к завтраку	60	0,00	3,00	31,25	12,00	0
2008 УР	149	Какао с молоком	200	2,80	2,50	4,70	43,00	1,56
		Итого за прием	600	18,33	39,05	69,32	531,06	7,64
		<b>Обед</b>						
М/П	53	Помидор свежий	100	0,48	0,00	3,36	15,20	19,551
2004	139	Суп картофельный с бобовыми	300	8,30	6,30	32,32	205,94	13,37
2004	443	Плов с говядиной	350	35,25	36,62	53,41	679,91	0,778
2008	155	Компот "Фруктовый микс"	200	1,03	0,00	22,90	92,09	0,32
		Хлеб пшеничный	60	3,85	1,20	26,70	62,50	0
		хлеб славянский	40	1,88	0,28	19,92	85,60	0
		Итого за прием	1050	50,79	44,40	158,61	1141,24	34,02
		<b>Полдник</b>						
		Фрукт	200	0,98	0,98	24,01	104,56	24,5
		Выпечка	100	3,55	4,42	14,71	112,80	19,98
		сок	200	1,40	0,20	26,40	107,84	80
		Итого за прием	500	5,93	5,60	65,12	325,20	124,48
		<b>Ужин</b>						
2008 УР	13	Салат из свежей капусты	100	0,71	5,00	4,01	63,60	0
2008 УР	82	Колбаска "Витаминка"	120	17,94	18,65	4,65	415,98	0,778
2001	198	Каша пшеничная	230	3,25	5,78	24,63	265,42	6,759
2008 УР	146	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	2,25	8,70	2,42
		Хлеб пшеничный	60	3,85	1,20	26,70	62,50	0
		хлеб славянский	40	1,88	0,28	19,92	85,60	0
		Итого за прием	750	27,66	30,91	82,16	901,80	9,96
		<b>Второй ужин</b>						
		Печенье	50	2,50	5,60	3,60	24,00	
		Йогурт	200	10,00	3,00	7,00	102,00	1,4
		Итого за прием	250,00	12,50	8,60	10,60	126,00	1,4
		Итого за день	3150,00	115,21	128,56	385,81	3025,30	177,50