

## МЕНЮ

День: Четырнадцатый.  
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	1,82	136,88	0,251
2001	93	Каша дружба	250	9,16	12,36	47,91	321,05	0,325
		Батон к завтраку	60	0,00	3,00	31,25	12,00	0
2008 Ур		масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,80	0
2008 Ур	148	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,50	4,70	43,00	0,52
		Итого за прием	600	19,25	37,63	85,77	587,73	1,10
		<b>Обед</b>						
	53	Помидор свежий	100	0,48	0,00	3,36	15,20	1,220
2004	132	Рассольник Ленинградский	300	3,54	7,47	27,99	287,22	17,388
2004	388	Шницель натуральный	120	23,07	28,53	10,95	239,20	0,460
2004	214	Капуста тушеная	230	4,78	6,65	18,40	249,87	0
2008	153	Компот из кураги	200	1,07	0,00	15,43	63,10	0,35
		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	38,67	44,13	122,74	1002,69	19,42
		<b>Полдник</b>						
		сок	200	0,60	0,00	33,00	128,16	1,2
		Выпечка	100	9,31	7,57	33,04	239,08	0,456
		Фрукт	200	0,98	0,74	25,24	106,80	12,25
		Итого за прием	500	10,89	8,31	91,28	474,04	13,91
		<b>Ужин</b>						
2008	72	салат Тазалык	100	0,85	9,99	3,09	105,29	17,15
2004	479	Макаронник с мясом	350	20,66	27,99	2,36	443,27	0,033
2008 УР	146	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	0,25	2,17	1,3
		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	27,30	39,46	52,32	698,83	18,48
		<b>Второй ужин</b>						
		Вафли	50	1,80	1,20	31,40	140,40	
		йогурт	200	10,00	3,00	7,00	102,00	1,4
		Итого за прием	250	11,80	4,20	38,40	242,40	1,4
		Итого за день	3150	107,91	133,73	390,52	3005,69	54,30