

**Осень/7 (Меню)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша "Дружба" с маслом сливочным</b>	
60	<b>Горячий бутерброд с мясом в/к и сыром</b>	Калорийность-105, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-7
100/1шт	<b>Творожок</b>	Калорийность-214, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-12
200	<b>Какао с молоком</b>	
30	<b>Батон завтрак</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-390, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-34
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Огурцы порционно 50</b>	Калорийность-7, Углеводы-1
350	<b>Уха из форели</b>	
100	<b>Мясо в кисло-сладком соусе</b>	
200	<b>Макароны отварные</b>	
200	<b>Кисель</b>	
100	<b>Хлеб 100г</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-16
<b><u>Ужин</u></b>		
100/10/5	<b>Салат из редис с маслом растительным и зеленью</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-2
100	<b>Ккуриные наггетсы</b>	Калорийность-343, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-29
200	<b>Рагу из овощей</b>	
200/7	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-59, Углеводы-15
100	<b>Хлеб 100г</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-547, Белки-16, Жиры-25, Углеводы-61
<b><u>специи</u></b>		
11	<b>соль</b>	
<b>Итого за специи</b>		
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Сок</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25
150	<b>Груша</b>	
50	<b>Вафли 50</b>	Калорийность-177, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-287, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-64

Ужин 2

125/шт Йогурт

Калорийность-100, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14

100 Булочка

---

**Итого за Ужин 2** Калорийность-100, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14

---

**Итого за** Калорийность-1 402, Белки-41, Жиры-51, Углеводы-189

---