

# МЕНЮ на «15» ноября 2014г.

## Завтрак

	ккал	бел
1 Омлет натуральный	150	150
2 Батон с маслом, сыром	20/4	30/5
3 Чай с сахаром	180	200

2 завтрак – сок 100гр

## Обед

	ккал	бел
1 Салат «Слезки» /Икра морковная	30	50
2 Борщ из свежей капусты со сметаной	150/6	180/8
3 Гуляш	100	100
4 Каша перловая	80	130
5 Компот из с/ф + витамин «С»	150	180
6 Хлеб пшеничный	20	20
7 Хлеб ржаной	40	50

## Полдник

	ккал	бел
1 Молоко	200	200
2 Бутерброд с повидлом	20/15	30/20

## Ужин

	ккал	бел
1 Овощное рагу	130	150
2		
3 Какао с молоком	180	200
4 Хлеб пшеничный	20	30

Белки: 40,72/40,52 48,725/48,425  
 Жиры: 50,7/50,7 58,7/58,7  
 Углеводы: 159,23/159,23 222,04/221,04  
 Энергетическая ценность: 1386/1393 1712/1723



Итого: 1619, 920/1000 ккал

Меню