



## Меню Сад 2021

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Молочная вермишель с маслом	200	5,89	8,2	30,71	221,41
2. Кофейный напиток	200	3,78	3,305	15,102	105,964
3. Бутерброд с маслом	55	3,625	5,375	24,64	163,9
<b>2й Завтрак</b>					
1. Яблоко	132	0,528	0,528	12,936	59,4
<b>Обед</b>					
1. Суп рыбный	250	18,295	8,887	13,999	208,327
2. Картофельная запеканка с мясом	200	18,205	11,527	33,672	303,141
3. Соус молочный	35	1,384	0,588	6,386	36,76
4. Чай с лимоном (обед)	200/5	0,081	0,09	17,29	70,62
5. Хлеб ржаной (обед)	40	2,44	0,44	16,84	81,2
<b>Полдник</b>					
1. Булочка с сахаром	100	7,223	6,407	43,159	261,288
2. Компот из сухофруктов (полдник)	200	0,02	0	8,188	33,14