

## Меню завтраки 13 октября (1 неделя)

П о н е д е л ь н и к	Наименование	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	ЭЦ,ккал
	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>11,59</b>	<b>11,06</b>	<b>95,69</b>	<b>528,66</b>

## Меню обеды

П о н е д е	Наименование	Выход, г	Белки ,г	Жиры, г	Углевод ы,г	ЭЦ,ккал
	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62
	Гречка отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04

<b>Л Ь Н И К</b>	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>28,56</b>	<b>26,09</b>	<b>122,79</b>	<b>840,21</b>