МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша Рисовая на молоке	200	132,26	3,99	4,12	19,81
Скрэмбл	60	98,5	9,2	9,1	1,1
Сливочное масло	10	146	6	21,5	36,5
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
Хлеб (батон)	20	54	1,6	0,6	10,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**490**	**434**	**21**	**35**	**68**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**60**	**54**	**1**	**0**	**12**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Овощное ассорти /палочки	60	18,6	3	0	5
Суп пюре с сухариками	200	53	2	0	6
Телятина тушеная с морковкой	70	136	10	12	5
Каша гречневая рассыпчатая	130	190	3,9	5,8	17,1
Хлеб в ассортименте	20	54	1,6	0,6	10,6
Компот из сухофруктов	200	43,55	0,18	0,01	12,74
ИТОГО ЗА ОБЕД	**680**	**495**	**21**	**18**	**56**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Кефир или Ряженка или Йогурт	200	116	6	6,4	8,2
Плюшка с сахаром	60	240	4	12	28
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**320**	**410**	**10**	**19**	**49**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Огурчики свежие	60	7,8	1	0	3
Митболы из курицы	70	126	22	1	14
Макароны отварные с маслом	150	168	3,68	3,01	17,63
Чай (зелёный) без сахара	200	3	0	0	0
ИТОГО ЗА УЖИН	**480**	**305**	**27**	**4**	**35**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2030**	**1698**	**80**	**77**	**220**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша ячневая на молоке	200	191	0,3	0,7	17
Запеканка по-пармски	60	164	9,2	1	11
Какао с молоком	200	180	5	5	17,2
Сливочное масло	10	74,8	0,05	0,08	8,25
Хлеб (батон)	20	54	1,6	0,6	10,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**490**	**664**	**16**	**7**	**64**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**60**	**54**	**1**	**0**	**12**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат а-ля цезарь	60	45	2,5	0	16,5
Борщ классический с говядиной	200	132	2,4	3,3	6
Куриные шашлычки	70	136	29	2	1
Картофельное пюре	150	168	2,7	5,9	12,9
Хлеб в ассортименте	20	54	1,6	0,6	10,6
Компот из шиповника	200	60,3	0,6	0	7,6
ИТОГО ЗА ОБЕД	**700**	**595**	**39**	**12**	**55**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Кефир или Ряженка или Йогурт	200	116	6	6,4	8,2
Шарлотка с яблоком	60	201	3	10	26
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**320**	**372**	**10**	**16**	**46**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат из морковки и яблок	60	30,7	0,7	0,3	10,9
Ёжики в сливочном соусе (Соус отдельно)	70	182	11	14	15
Кус-кус	150	267	6	5	29
Компот из свежезамороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
ИТОГО ЗА УЖИН	**480**	**542**	**18**	**19**	**64**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2050**	**2227**	**83**	**55**	**241**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша «Дружба» молочная	200	282	5,1	3,3	24,1
Оладьи пшеничные	60	138,74	4,496	2,845	21,274
Варенье в ассортименте	10	10,83	0,062	0,023	2,594
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	133	2,4	2,4	10,98
Сливочное масло	10	74,8	0,05	0,08	8,25
Хлеб (батон)	20	54	1,6	0,6	10,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**500**	**693**	**14**	**9**	**78**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**60**	**54**	**1**	**0**	**12**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Овощное ассорти /палочки	60	18,6	3	0	5
Суп-пюре сырный с сухариками	200	167,5	5,2	4	2,5
Котлета куриная	70	111	9	8	3
Макароны отварные с маслом	150	267	6	5	29
Хлеб в ассортименте	20	54	1,6	0,6	10,6
Компот из сухофруктов	200	118,6	0,4	0,1	16
ИТОГО ЗА ОБЕД	**700**	**736**	**25**	**18**	**66**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Молоко кипяченое 3,2%	200	119	3	6	9
Пирожок с джемом	60	192	4	5	33
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**320**	**366**	**8**	**11**	**55**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Овощной салат (Огурцы помидоры)	60	29	2,2	4,6	6,7
Бефстроганов из индейки	70	127	13	6	5
Рис отварной	150	208,5	1,9	5,8	19,8
Компот из свежезамороженных ягод	200	118,6	0,4	0,1	16
ИТОГО ЗА УЖИН	**480**	**484**	**17**	**17**	**47**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2060**	**2333**	**65**	**55**	**258**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Гречневая каша на молоке	200	140	4,2	4	22
Сырники	60	124	8,77	6,3	8,58
Какао с молоком	200	180	5	5	17,2
Сливочное масло	10	74,8	0,05	0,08	8,25
Хлеб (батон)	20	54	1,6	0,6	10,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**490**	**573**	**20**	**16**	**67**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**60**	**54**	**1**	**0**	**12**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат Оливье	60	45	2,5	0	16,5
Суп Рассольник "Домашний"	200	139	9,6	6,2	10,4
Картофель по деревенски	130	182	3,3	6,4	30,1
Норвежская рыбная котлета	70	92	10	5	7
Хлеб в ассортименте	20	54	1,6	0,6	10,6
Компот из свежезамороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
ИТОГО ЗА ОБЕД	**680**	**575**	**27**	**18**	**83**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Кефир или Ряженка или Йогурт	200	116	6	6,4	8,2
Песочное кольцо	60	206	5	28	54
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**320**	**366**	**8**	**11**	**55**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат Морковь с сыром	60	70,4	0,9	11,2	4,5
Паприкаш из курицы по-венгерски	70	112,8	9,7	2,4	3,3
Булгур отварной	150	124,5	3,1	0,2	18,6
Компот яблочный с лимоном	200	62,5	0,1	0,04	8,71
ИТОГО ЗА УЖИН	**480**	**370**	**14**	**14**	**35**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2030**	**1948**	**73**	**83**	**272**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша рисовая на молоке	200	222	3,6	2	19,8
Творожная запеканка с персиком	60	152	13,8	6,8	17,7
Чай с лимоном	200	6	0,06	0,01	5,18
Сливочное масло	10	74,8	0,05	0,08	8,25
Хлеб (батон)	20	54	1,6	0,6	10,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**490**	**509**	**19**	**9**	**62**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**60**	**54**	**1**	**0**	**12**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Винегрет	60	30,7	0,7	0,3	10,9
Суп куриный с лапшой	200	122	5	2	6
Плов из говядины	180	356	5,5	10,6	20
Хлеб в ассортименте	20	54	1,6	0,6	10,6
Напиток из шиповника	200	77,4	0	0	10
ИТОГО ЗА ОБЕД	**660**	**640**	**13**	**14**	**58**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Молочный коктейль клубничный или банановый	200	125	3	6	10
Булочка с штрейзелем	60	222	5	7	34
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**320**	**401**	**9**	**14**	**56**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Огурчики свежие	60	7,8	1	0	3
Курица в кляре (Нагетсы)	70	134	18	8	6
Гречка отварная	150	153,3	4,4	2	15,8
Чай (зелёный) без сахара	200	3	0	0	0
ИТОГО ЗА УЖИН	**480**	**298**	**24**	**10**	**25**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2010**	**1903**	**65**	**47**	**213**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша пшённая на молоке	200	274	4,1	4,3	19,8
Фриттата с сыром	60	81	7,2	7,04	2,33
Сливочное масло	10	74,8	0,05	0,08	8,25
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	1	8
Хлеб (батон)	20	54	1,6	0,6	10,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**490**	**487**	**13**	**13**	**49**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**60**	**54**	**1**	**0**	**12**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат из моркови и яблок	60	30,7	0,7	0,3	10,9
Суп с фрикадельками	200	106,4	4,2	2	9,4
Биточки паровые из говядины	70	149	14,49	9,96	9,96
Макароны отварные с маслом	150	267	6	5	29
Хлеб в ассортименте	20	54	1,6	0,6	10,6
Компот из сухофруктов	200	64,8	0,25	0	9,15
ИТОГО ЗА ОБЕД	**700**	**672**	**27**	**18**	**79**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Кефир или Ряженка или Йогурт	200	116	6	6,4	8,2
Пирожок с яблоком	60	240	4	5	29
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**320**	**410**	**10**	**11**	**49**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат из свежих овощей	60	54	0,9	3	5,9
Индейка тушёная с овощами (жаркое)	200	99	8	5	6
Компот вишневый	200	62,5	0,1	0,04	8,71
ИТОГО ЗА УЖИН	**460**	**216**	**9**	**8**	**21**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2030**	**1838**	**61**	**50**	**210**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша геркулесовая молочная	200	236,4	3,6	2,6	20
Тортилья с творогом и сыром	60	124	8,77	6,3	8,58
Какао с молоком	200	180	5	5	17,2
Сливочное масло	10	74,8	0,05	0,08	8,25
Хлеб (батон)	20	54	1,6	0,6	10,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**490**	**669**	**19**	**15**	**65**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**60**	**54**	**1**	**0**	**12**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат куриный Нежный	60	46,3	1,67	4,18	8,2
Бульон куриный с яйцом и сухариками	200	67,3	0,66	2,24	3,66
Тефтели из индейки в томатном соусе (отдельно)	70	87,74	12,53	1,53	5,96
Рис отварной	150	125,6	3,3	0,4	26
Хлеб в ассортименте	20	54	1,6	0,6	10,6
Компот из свежезамороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
ИТОГО ЗА ОБЕД	**700**	**443**	**20**	**9**	**63**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Кефир или Ряженка или Йогурт	200	116	6	6,4	8,2
Песочное кольцо	60	200	5	10	30
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**320**	**370**	**12**	**17**	**51**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Овощная нарезка	60	45	2,5	0	16,5
Болоньезе из говядины	70	128	14	2	12
Лапша или спагетти	150	267	6	5	29
Напиток из шиповника	200	72	0	0	10
ИТОГО ЗА УЖИН	**480**	**512**	**23**	**7**	**68**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2050**	**2049**	**74**	**47**	**258**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Гречневая каша на молоке	200	140	4,2	4	22
Панкейки пшеничные	60	138,74	4,496	2,845	21,274
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	133	2,4	2,4	10,98
Сливочное масло	10	74,8	0,05	0,08	8,25
Хлеб (батон)	20	54	1,6	0,6	10,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**490**	**541**	**13**	**10**	**73**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**60**	**54**	**1**	**0**	**12**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Овощное ассорти /палочки	60	18,6	3	0	5
Борщ классический с говядиной	200	132	2,4	3,3	6
Кус-кус	150	300	9,3	7,6	48,8
Наггетсы из индейки	70	105	15	1	15
Хлеб в ассортименте	20	54	1,6	0,6	10,6
Компот из сухофруктов	200	43,55	0,18	0,01	12,74
ИТОГО ЗА ОБЕД	**700**	**653**	**31**	**12**	**98**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	3	0	0	0
Пирожок с мясом	60	206	5	28	54
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**320**	**263**	**6**	**28**	**66**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат с тёртой морковью и яблоком	60	48,6	1	7	3
Куриное филе на пару	70	114,4	30	2	1
Овощи тушеные	150	88	2,6	0,7	14,8
Компот из свежезамороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
ИТОГО ЗА УЖИН	**480**	**314**	**34**	**10**	**28**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2050**	**1824**	**84**	**61**	**277**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша манная на молоке	200	260	0,3	0,2	11,4
Творожная запеканка	60	152	13,8	6,8	17,7
Фиточай	200	92	1,8	0	9,8
Сливочное масло	10	74,8	0,05	0,08	8,25
Хлеб (батон)	20	54	1,6	0,6	10,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**490**	**633**	**18**	**8**	**58**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**60**	**54**	**1**	**0**	**12**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Овощное ассорти /палочки	60	18,6	3	0	5
Бульон куриный с яйцом	200	162	14,2	7,1	3,6
Котлеты рыбные с капустой и морковью	70	117	14,28	7,61	5,21
Картофель отварной	150	168	2,7	5,9	12,9
Хлеб в ассортименте	20	54	1,6	0,6	10,6
Облепиховый компот	200	118	0,2	0,5	13,7
ИТОГО ЗА ОБЕД	**700**	**638**	**36**	**22**	**51**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Молоко кипяченое 3,2%	200	119	3	6	9
Овсяное печенье	60	207	3	8	31
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**320**	**381**	**6**	**15**	**52**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Овощная нарезка	60	45	2,5	0	16,5
Плов с индейкой	180	356	5,5	10,6	20
Компот из свежезамороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
ИТОГО ЗА УЖИН	**440**	**464**	**8**	**11**	**45**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2010**	**2169**	**69**	**55**	**219**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша рисовая на молоке	200	174	3	4,3	16,3
Творожный десерт с ягодным пюре	60	107	4	3	17
Какао с молоком	200	2,8	0,4	0,1	0,08
Сливочное масло	10	74,8	0,05	0,08	8,25
Хлеб (батон)	20	54	1,6	0,6	10,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**490**	**413**	**9**	**8**	**52**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**60**	**54**	**1**	**0**	**12**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат Греческий	60	32	1,4	2,9	4,2
Крем-суп тыквенный по-нормандски	200	149,34	2,7	9,42	13,44
Макароны отварные с маслом	150	168	3,68	3,01	17,63
Шашлычки куриные	80	113	16	7	4
Хлеб в ассортименте	20	54	1,6	0,6	10,6
Напиток из шиповника	200	77,4	0	0	10
ИТОГО ЗА ОБЕД	**710**	**594**	**25**	**23**	**60**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	3	0	0	0
Пицца с сыром	60	144	3	3	26
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**320**	**201**	**4**	**4**	**38**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат «Витаминный»	60	57	8	2	11
Фрикадельки в томатном соусе (отдельно)	80	110,9	7,1	7,2	3,8
Булгур отварной	150	197	4,6	2,6	27,06
Компот клубничный	200	3	0	0	0
ИТОГО ЗА УЖИН	**490**	**368**	**20**	**12**	**42**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2070**	**1630**	**59**	**47**	**205**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша геркулесовая на молоке	200	260	0,3	0,2	11,4
Блинчики со сметаной	80	100,9	4,9	5,1	24,9
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
Сливочное масло	10	74,8	0,05	0,08	8,25
Хлеб (батон)	20	54	1,6	0,6	10,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**510**	**493**	**7**	**6**	**55**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**60**	**54**	**1**	**0**	**12**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат Витаминка с огурцом	60	23,22	0,89	0,66	3,42
Суп гороховый с курицей	200	143,16	8,15	4,01	18,63
Пожарская котлета	70	159	14	6	12
Картофель отварной	150	125	3,2	1,54	24,5
Хлеб в ассортименте	20	54	1,6	0,6	10,6
Компот из свежезамороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
ИТОГО ЗА ОБЕД	**700**	**567**	**28**	**13**	**78**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Молоко кипяченое 3,2%	200	119	3	6	9
Ватрушка с творогом	60	239	4	12	28
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**320**	**413**	**7**	**19**	**50**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат овощной с пекинской капустой	60	54,6	1	8	3
Шницель из индейки	70	158	9	18	4
Гречка отварная	150	162	4,2	1,1	22,6
Компот яблочный	200	77,4	0	0	10
ИТОГО ЗА УЖИН	**480**	**452**	**14**	**27**	**40**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2070**	**1979**	**57**	**66**	**235**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша ячневая на молоке	200	191	3	0,7	17
Запеканка по-пармски	60	131,2	15	8	9
Какао с молоком	200	180	5	5	17,2
Сливочное масло	10	74,8	0,05	0,08	8,25
Хлеб (батон)	20	54	1,6	0,6	10,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**490**	**631**	**25**	**14**	**62**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**60**	**54**	**1**	**0**	**12**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат с помидорами и моцареллой	60	25,2	3	2	4
Суп с фрикадельками	200	106,4	4,2	2	9,4
Рис отварной	150	163	2,25	3,66	16,97
Митболы из говядины	70	126	22	1	14
Хлеб в ассортименте	20	54	1,6	0,6	10,6
Компот из сухофруктов	200	43,55	0,18	0,01	12,74
ИТОГО ЗА ОБЕД	**700**	**519**	**33**	**9**	**68**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Кефир или Ряженка или Йогурт	200	116	6	6,4	8,2
Печенье курабье	60	256	4	13	31
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**320**	**427**	**11**	**19**	**52**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Овощная нарезка	60	45	2,5	0	16,5
Гуляш куриный	70	136,5	17	7	8
Лапша	150	148,5	5	0	21
Чай (зелёный) без сахара	200	3	0	0	0
ИТОГО ЗА УЖИН	**480**	**333**	**25**	**7**	**46**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2050**	**1963**	**95**	**50**	**239**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша «Дружба» молочная	200	282	5,1	3,3	24,1
Омлет сыром	60	90	7,4	7,3	4,3
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	133	2,4	2,4	10,98
Сливочное масло	10	74,8	0,05	0,08	8,25
Хлеб (батон)	20	54	1,6	0,6	10,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**490**	**634**	**17**	**14**	**58**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**60**	**54**	**1**	**0**	**12**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Овощное ассорти /палочки	60	18,6	3	0	5
Бульон куриный с яйцом	200	108	1,9	4,2	1,6
Гречка	150	153,3	4,4	2	15,8
Бефстроганов из курицы	80	119,2	16	4	8
Хлеб в ассортименте	20	54	1,6	0,6	10,6
Компот из свежезамороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
ИТОГО ЗА ОБЕД	**710**	**516**	**27**	**11**	**50**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Кефир или Ряженка или Йогурт	200	116	6	6,4	8,2
Плюшка Московская	60	279	3	16	31
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**320**	**449**	**10**	**23**	**51**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Огурчики свежие	60	7,8	1	0	3
Индейка запеченая	70	144	11	13	5
Кус-кус	150	164	6,3	3,7	12
Компот из апельсинов	200	62,5	0,1	0,04	8,71
ИТОГО ЗА УЖИН	**480**	**378**	**19**	**16**	**28**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2060**	**2030**	**73**	**64**	**200**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша со злаками на молоке	200	191	3	0,7	17
Запеканка творожная	60	124	8,77	6,3	8,58
Какао с молоком	200	180	5	5	17,2
Сливочное масло	10	74,8	0,05	0,08	8,25
Хлеб (батон)	20	54	1,6	0,6	10,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**490**	**624**	**18**	**13**	**62**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**60**	**54**	**1**	**0**	**12**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат со свёклой и сыром фета	60	45	2,5	0	16,5
Суп Рыбный	200	75,5	1,8	0,8	6,8
Картофельное пюре	150	168	2,7	5,9	12,9
Котлета куриная	70	136	29	2	1
Хлеб в ассортименте	20	54	1,6	0,6	10,6
Компот из свежезамороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
ИТОГО ЗА ОБЕД	**700**	**541**	**38**	**9**	**57**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Молочный коктейль клубничный или банановый	200	125	3	6	10
Печенье творожное ушки	60	192	4	5	33
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**320**	**372**	**8**	**11**	**56**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Овощной салат с маслом	60	97,2	1,9	13,4	9,1
Телятина тушеная с морковкой	70	128	14	2	12
Спагетти	150	172,5	4	1	20
Чай (черный) без сахара	200	3	0	0	0
ИТОГО ЗА УЖИН	**480**	**401**	**20**	**17**	**41**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2050**	**1991**	**85**	**50**	**228**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша рисовая на молоке	200	222	3,6	2	19,8
Оладьи пшеничные	60	138,74	4,496	2,845	21,274
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	133	2,4	2,4	10,98
Сливочное масло	10	74,8	0,05	0,08	8,25
Хлеб (батон)	20	54	1,6	0,6	10,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**490**	**623**	**12**	**8**	**71**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**60**	**54**	**1**	**0**	**12**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Овощное ассорти /палочки	60	18,6	3	0	5
Борщ классический с говядиной	200	132	2,4	3,3	6
Болоньезе из курицы	70	128	14	2	12
Кус-кус	150	267	6	5	29
Хлеб в ассортименте	20	54	1,6	0,6	10,6
Компот из сухофруктов	200	62,5	0,1	0,04	8,71
ИТОГО ЗА ОБЕД	**700**	**662**	**27**	**11**	**71**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	3	0	0	0
Пицца маргарита	60	129	3	3	22
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**320**	**186**	**4**	**4**	**34**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат из свеж капусты с морковью	60	45	2,5	0	16,5
Котлета из индейки на пару	70	115	21	3	7
Гречка отварная	150	162	4,2	1,1	22,6
Компот из свежезамороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
ИТОГО ЗА УЖИН	**480**	**385**	**28**	**4**	**55**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2050**	**1910**	**72**	**27**	**243**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша кукурузная на молоке	200	174	3	4,3	16,3
Сырники	60	138,1	12	7,2	19,6
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	3	0	0	0
Сливочное масло	10	74,8	0,05	0,08	8,25
Хлеб (батон)	20	54	1,6	0,6	10,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**490**	**444**	**17**	**12**	**55**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**60**	**54**	**1**	**0**	**12**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Винегрет	60	30,7	0,7	0,3	10,9
Крем-суп из брокколи	200	97,8	2,1	2,3	4,5
Плов из говядины	180	356	5,5	10,6	20
Хлеб в ассортименте	20	54	1,6	0,6	10,6
Компот из свежезамороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
ИТОГО ЗА ОБЕД	**660**	**601**	**10**	**14**	**55**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Молоко кипячёное 3,2% жирности	200	102	3	3	5
Плюшка с корицей	60	93	2	1	18
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**320**	**249**	**6**	**4**	**35**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат «Витаминный» овощной	60	21	2	0	7
Филе индейки гриль	70	91	20	4	0
Овощи тушеные	150	65,9	2,3	2,3	8,6
Компот клубничный	200	3	0	0	0
ИТОГО ЗА УЖИН	**480**	**180**	**24**	**7**	**16**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2010**	**1529**	**58**	**37**	**173**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша овсяная молочная	200	236,4	3,6	2,6	20
Панкейки пшеничные	60	138,74	4,496	2,845	21,274
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	180	5	5	17,2
Сливочное масло	10	74,8	0,05	0,08	8,25
Хлеб (батон)	20	54	1,6	0,6	10,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**490**	**684**	**15**	**11**	**77**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**60**	**54**	**1**	**0**	**12**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Овощное ассорти /палочки	60	18,6	3	0	5
Гороховый суп с курицей	200	136,8	9,8	4,2	14,8
Котлета куриная	70	111	9	8	3
Картофель запеченый	150	148	3,3	2,8	30,6
Хлеб в ассортименте	20	54	1,6	0,6	10,6
Напиток из шиповника	200	80	0	0	10
ИТОГО ЗА ОБЕД	**700**	**548**	**27**	**15**	**74**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Кефир или Ряженка или Йогурт	200	116	6	6,4	8,2
Песочное Кольцо	60	247	4	13	29
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**320**	**418**	**11**	**20**	**49**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Свёкла с сыром	60	7,8	2	10,3	8,2
Говядина по-венгерски	70	182	14	10,3	4,3
Гречка отварная	150	244,5	6	3	29
Компот апельсиновый	200	62,5	0,1	0,04	8,71
ИТОГО ЗА УЖИН	**480**	**497**	**22**	**24**	**50**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2050**	**2201**	**76**	**70**	**263**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша пшённая на молоке	200	274	4,1	4,3	19,8
Запеканка творожная	60	136,7	13,8	4,2	21,8
Какао с молоком	200	2,8	0,4	0,1	0,08
Сливочное масло	10	74,8	0,05	0,08	8,25
Хлеб (батон)	20	54	1,6	0,6	10,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**490**	**542**	**20**	**9**	**61**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**60**	**54**	**1**	**0**	**12**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат моцарелла с томатами	60	54,6	1	8	3
Суп куриный с рисом	200	154	3	5	7,5
Болоньезе из говядины	70	128	14	2	12
Спагетти	150	172,5	4	1	20
Хлеб в ассортименте	20	54	1,6	0,6	10,6
Компот из свежезамороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
ИТОГО ЗА ОБЕД	**700**	**626**	**24**	**17**	**62**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	3	0	0	0
Пирожок с мясом	60	217	3	8	29
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**320**	**274**	**4**	**9**	**41**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Овощной салат	60	29	2,2	4,6	6,7
Нагетсы куриные	70	103,7	19,7	3,4	4,2
Булгур отварной	150	129,2	2,4	1,6	15,4
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	3	0	0	0
ИТОГО ЗА УЖИН	**480**	**265**	**25**	**10**	**26**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2050**	**1761**	**73**	**45**	**202**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша 4 злака молочная	200	182,2	6,01	6,41	25,13
Блинчики со сгущенкой	60	96,7	8,6	4	20,8
Хлеб (батон)	20	54	1,6	0,6	10,6
Сливочное масло	10	74,8	0,05	0,08	8,25
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**490**	**411**	**17**	**11**	**65**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**60**	**54**	**1**	**0**	**12**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат «Столичный»	60	130,2	7,6	18,8	6,4
Крем суп овощной (сухариками)	200	99,78	1,81	6,25	9,06
Картофельное пюре	150	211.6	4,2	5,1	36,9
Рыбные палочки в хрустящей панировке	70	110	13	3,5	5,5
Хлеб в ассортименте	20	54	1,6	0,6	10,6
Компот из сухофруктов	200	62,5	0,1	0,04	8,71
ИТОГО ЗА ОБЕД	**700**	**456**	**28**	**34**	**77**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Молоко кипяченое 3,2%	200	119	3	6	9
Печенье овсяное	60	201	3	10	26
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**320**	**375**	**7**	**16**	**48**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат из огурцов с яблоком и морковью	60	76,2	4	7	13
Тефтели куриные томатном соусе (отдельно)	70	121,6	12,1	6,5	11,2
Кус-кус	150	171	3	1	21
Компот из сухофруктов	200	62,5	0,1	0,04	8,71
ИТОГО ЗА УЖИН	**480**	**431**	**19**	**15**	**54**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2050**	**1728**	**71**	**77**	**256**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша «Дружба» на молоке	200	174	3	4,3	16,3
Запеканка по-пармски	60	221,3	9,6	9,8	23,1
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	133	2,4	2,4	10,98
Сливочное масло	10	74,8	0,05	0,08	8,25
Хлеб (батон)	20	54	1,6	0,6	10,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**490**	**657**	**17**	**17**	**69**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	**60**	**54**	**1**	**0**	**12**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Овощное ассорти /палочки	60	18,6	3	0	5
Суп с фрикадельками	200	106,4	4,2	2	9,4
Рис отварной	150	208,5	1,9	5,8	19,8
Люля из индейки	70	100	17	4	6
Хлеб в ассортименте	20	54	1,6	0,6	10,6
Компот из свежезамороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71
ИТОГО ЗА ОБЕД	**700**	**550**	**28**	**12**	**60**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Кефир или Ряженка или Йогурт	200	116	6	6,4	8,2
Булочка со штрейзелем	60	137	10	9	41
Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54	1	0	12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**320**	**307**	**17**	**15**	**61**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат Витаминка	60	23,22	0,89	0,66	3,42
Зразы куриные с яйцом	70	117,6	16,3	5,4	8,2
Макароны отварные с маслом	150	65,9	2,3	2,3	8,6
Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	3	0	0	0
ИТОГО ЗА УЖИН	**480**	**210**	**20**	**8**	**20**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2050**	**1778**	**82**	**54**	**222**