

## МЕНЮ

19 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	18,7	13,7	13,6	247,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,2	4,5	42,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	7,3	29,7
БАТОН	25	2	0,8	12,5	64,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>21,8</b>	<b>20,8</b>	<b>37,9</b>	<b>420,9</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,6	0,1	11,6	49,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>115</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,6</b>	<b>49,5</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0,7	1,7	4,9	38,7
СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	6,8	10,3	25,7	227,4
ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ	200	10,5	11,2	37,6	294,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>22,0</b>	<b>23,6</b>	<b>102,6</b>	<b>717,1</b>
<b>Полдник</b>					
КЕФИР	215	6	5,2	8,3	110,6
БАТОН	25	2	0,8	12,5	64,8
ПОВИДЛО	10	0	0	6,4	25,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>8</b>	<b>6,0</b>	<b>27,2</b>	<b>201,2</b>
<b>Ужин</b>					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ПОЛЬСКИ	180	24,4	10,1	5,8	210,4
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,2	2,6	41,3
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	11,0	48,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>26,7</b>	<b>13,6</b>	<b>30,0</b>	<b>351,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>79,1</b>	<b>64,1</b>	<b>209,3</b>	<b>1740,0</b>

Цена: 180 рублей