

МЕНЮ

3 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	19,5	15,3	14,4	268,6
СОУС СЛАДКИЙ	30	0	0	6,4	25,8
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,9	3,4	11,0	90,3
БАТОН	25	2	0,8	12,5	64,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
Итого за прием пищи:	400	25,4	23,6	44,3	486,9
II Завтрак					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,9	71,6
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,9	71,6
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	2,9	4,1	45,9
СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,1	9,3	26,6	222,9
СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА	150	2,2	5,3	13,2	109,6
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНО-ОВОЩНОМ СОУСЕ	70	7,6	7,4	10,4	139,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2
Итого за прием пищи:	665	19,4	25,1	75,5	612,2
Полдник					
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	8,9	38,6
СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	3,1	0,8	18,7	93,0
Итого за прием пищи:	250	3,2	0,9	27,6	131,6
Ужин					
САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ	70	1,5	1,2	10,8	60,7
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	10,1	13,4	2,8	170,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	7,3	29,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого за прием пищи:	450	15,1	15,0	42,1	362,9
Всего за день:		63,7	65,2	204,4	1665,2

Меню: 178 рублей