

## МЕНЮ

4 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	190	6,8	7,2	22,8	184,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,0	3,2	12,3	94,2
БАТОН	35	2,7	1,1	17,5	90,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>13,5</b>	<b>15,6</b>	<b>52,6</b>	<b>406,4</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	120	0,6	0,1	12,1	51,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,1</b>	<b>51,6</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ЛУКОВЫЙ С КУКУРУЗКОЙ	50	0,7	2,5	3,7	40,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	6,9	9,1	19,6	188,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,9	4,4	27,6	165,0
КУРЫ ТУШЕНЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	70	5,8	7,4	3,6	104,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>22,0</b>	<b>23,9</b>	<b>94,3</b>	<b>681,1</b>
<b>Полдник</b>					
КЕФИР	200	5,8	5	8	106
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,4	1,0	24,8	124,3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10,2</b>	<b>6,0</b>	<b>32,8</b>	<b>230,3</b>
<b>Ужин</b>					
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	220	22,4	6,0	6,7	171,3
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ЯБЛОКОМ	200	0,3	0,2	14,3	64,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>24,7</b>	<b>6,5</b>	<b>33,7</b>	<b>297,1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>71,0</b>	<b>52,1</b>	<b>225,5</b>	<b>1666,5</b>

Меню : 183 рубля