

МЕНЮ

12 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	190	7,2	6,9	31,1	215,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,0	3,2	12,3	94,2
БАТОН	25	2	0,8	12,5	64,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2	2,6	0	32,1
Итого за прием пищи:	410	15,2	17,6	55,9	443,9
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Итого за прием пищи:	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Обед					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО И СОЛЕННОГО ОГУРЦА	50	0,6	1,6	1,3	23,6
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,4	9,5	24,4	217,7
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИНЫМ МЯСОМ	200	9,1	11,3	12,0	189,1
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
Итого за прием пищи:	675	21,1	22,8	72,1	587,2
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	220	6,2	5,3	10,3	115,2
ГРЕНКИ С СЫРОМ	30	3,0	2,1	12,1	79,0
Итого за прием пищи:	250	9,2	7,4	22,4	194,2
Ужин					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	200	4,0	3,9	31,9	179,5
ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ	55	11,2	6,2	7,0	127,8
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	11,0	48,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого за прием пищи:	460	17,1	10,4	60,5	406,9
Всего за день:		63,2	58,3	222,5	1681,7

Цена: 185 рублей