

## МЕНЮ

13 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 ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ                     | 190          | 5,4              | 5,0         | 19,4         | 145,0                         |
| КАКАО С МОЛОКОМ                               | 180          | 3,9              | 3,4         | 11,0         | 90,3                          |
| БАТОН   | 30           | 2,3              | 0,9         | 15           | 77,7                          |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                              | 5            | 0                | 4,1         | 0            | 37,4                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>405</b>   | <b>11,6</b>      | <b>13,4</b> | <b>45,4</b>  | <b>350,4</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 МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ                   | 50           | 0,4              | 2,5         | 4,7          | 44,5                          |
| СУП ПО-ПОЛЬСКИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10       | 10,4             | 12,9        | 19,0         | 238,4                         |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                               | 130          | 2,2              | 5,9         | 13,2         | 114,8                         |
| ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ              | 70           | 7,5              | 7,4         | 9,2          | 134,4                         |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 180          | 0                | 0           | 8,7          | 34,8                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 25           | 1,9              | 0,2         | 12,5         | 59,2                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 37           | 2,4              | 0,3         | 15,7         | 75,5                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>682</b>   | <b>24,8</b>      | <b>29,2</b> | <b>83,0</b>  | <b>701,6</b>                  |
| <b>Полдник</b>                                |              |                  |             |              |                               |
| НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК                              | 200          | 0,1              | 0,1         | 8,9          | 38,6                          |
| ПЕЧЕНЬЕ                                       | 50           | 3,8              | 4,9         | 37,2         | 208,5                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>250</b>   | <b>3,9</b>       | <b>5,0</b>  | <b>46,1</b>  | <b>247,1</b>                  |
| <b>Ужин</b>                                   |              |                  |             |              |                               |
| ЯБЛОКО  | 150          | 0,5              | 0,5         | 13,1         | 63                            |
| ВАТРУШКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ                | 150          | 20,4             | 16,7        | 32,6         | 356,9                         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 180          | 0,2              | 0           | 7,2          | 29,5                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>480</b>   | <b>21,1</b>      | <b>17,2</b> | <b>52,9</b>  | <b>449,4</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>                         |              | <b>62,0</b>      | <b>64,9</b> | <b>239,0</b> | <b>1798,0</b>                 |

Цена: 185 рублей