

МЕНЮ

19 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
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
Итого за прием пищи:	430	21,8	20,8	37,9	420,9
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 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
Итого за прием пищи:	675	22,0	23,6	102,6	717,1
Полдник					
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
Итого за прием пищи:	250	8	6,0	27,2	201,2
Ужин					
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
Итого за прием пищи:	455	26,7	13,6	30,0	351,3
Всего за день:		79,1	64,1	209,3	1740,0

Цена: 185 рублей