

**МЕНЮ**  
**20 день**  
**Сад 12 часов**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,9	7,7	33,3	234,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,0	3,2	14,2	101,9
БАТОН	25	2	0,8	12,5	64,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13,9</b>	<b>15,8</b>	<b>60,0</b>	<b>438,5</b>
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	13,1	63
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>13,1</b>	<b>63</b>
<b>Обед</b>					
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	50	0,5	0	2,8	14,2
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/9	7,3	9,3	26,2	222,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,5	4,5	28,7	174,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР	70	7,4	8,1	2,6	114,1
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,4	2,5	2,1	35,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>694</b>	<b>22,0</b>	<b>24,6</b>	<b>83,6</b>	<b>653,6</b>
<b>Полдник</b>					
КЕФИР	220	6,4	5,5	8,8	116,6
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>8,7</b>	<b>8,4</b>	<b>31,1</b>	<b>241,7</b>
<b>Ужин</b>					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	70	0,9	5,0	3,6	63,2
СУХАРНИК	150	9,9	14,8	14,8	230,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	7,2	29,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>14,3</b>	<b>20,2</b>	<b>46,8</b>	<b>425,5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>59,4</b>	<b>69,5</b>	<b>234,6</b>	<b>1822,3</b>

Цена: 185 рублей