

## МЕНЮ

3 день

Сад 12 часов

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>                             |              |                  |             |              |                               |
| СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ                            | 150          | 19,5             | 15,3        | 14,4         | 268,6                         |
| СОУС СЛАДКИЙ                               | 30           | 0                | 0           | 6,4          | 25,8                          |
| КАКАО С МОЛОКОМ                            | 190          | 3,9              | 3,4         | 11,0         | 90,3                          |
| 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>25,4</b>      | <b>23,6</b> | <b>44,3</b>  | <b>486,9</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>                          |              |                  |             |              |                               |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                              | 150          | 0,6              | 0,6         | 14,9         | 71,6                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>150</b>   | <b>0,6</b>       | <b>0,6</b>  | <b>14,9</b>  | <b>71,6</b>                   |
| <b>Обед</b>                                |              |                  |             |              |                               |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                           | 50           | 0,6              | 2,9         | 4,1          | 45,9                          |
| СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10       | 7,1              | 9,3         | 26,6         | 222,9                         |
| СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА                            | 150          | 2,2              | 5,3         | 13,2         | 109,6                         |
| ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНО-ОВОЩНОМ СОУСЕ    | 70           | 7,6              | 7,4         | 10,4         | 139,8                         |
| 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>665</b>   | <b>19,4</b>      | <b>25,1</b> | <b>75,5</b>  | <b>612,2</b>                  |
| <b>Полдник</b>                             |              |                  |             |              |                               |
| НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК                           | 200          | 0,1              | 0,1         | 8,9          | 38,6                          |
| СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ                           | 50           | 3,1              | 0,8         | 18,7         | 93,0                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>250</b>   | <b>3,2</b>       | <b>0,9</b>  | <b>27,6</b>  | <b>131,6</b>                  |
| <b>Ужин</b>                                |              |                  |             |              |                               |
| САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ                   | 70           | 1,5              | 1,2         | 10,8         | 60,7                          |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                          | 130          | 10,1             | 13,4        | 2,8          | 170,5                         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                              | 200          | 0,2              | 0           | 7,3          | 29,7                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102                           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>450</b>   | <b>15,1</b>      | <b>15,0</b> | <b>42,1</b>  | <b>362,9</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>                      |              | <b>63,7</b>      | <b>65,2</b> | <b>204,4</b> | <b>1665,2</b>                 |

Цена: 185 рублей