

МЕНЮ

4 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	190	6,8	7,2	22,8	184,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,0	3,2	12,3	94,2
БАТОН	35	2,7	1,1	17,5	90,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
Итого за прием пищи:	410	13,5	15,6	52,6	406,4
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	120	0,6	0,1	12,1	51,6
Итого за прием пищи:	120	0,6	0,1	12,1	51,6
Обед					
САЛАТ ЛУКОВЫЙ С КУКУРУЗКОЙ	50	0,7	2,5	3,7	40,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	6,9	9,1	19,6	188,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,9	4,4	27,6	165,0
КУРЫ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	70	5,8	7,4	3,6	104,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
Итого за прием пищи:	705	22,0	23,9	94,3	681,1
Полдник					
КЕФИР	200	5,8	5	8	106
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,4	1,0	24,8	124,3
Итого за прием пищи:	250	10,2	6,0	32,8	230,3
Ужин					
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	220	22,4	6,0	6,7	171,3
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ЯБЛОКОМ	200	0,3	0,2	14,3	64,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	450	24,7	6,5	33,7	297,1
Всего за день:		71,0	52,1	225,5	1666,5

Цена: 180 рублей