

МЕНЮ

5 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	190	6,0	6,9	21,6	174,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	3,4	11,0	90,3
БАТОН	35	2,7	1,1	17,5	90,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
Итого за прием пищи:	410	12,6	15,5	50,1	392,4
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 КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50	0,7	4,9	2,2	56,5
СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,1	10,3	23,7	219,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,6	4,7	27,8	172,0
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	19,7	5,9	2,0	164,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого за прием пищи:	715	38,8	26,5	108,2	856,3
Полдник					
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	4,8	4,2	22,1	145,5
ПЕЧЕНЬЕ	18	1,4	1,8	13,4	75,1
ЯБЛОКО	180	0,7	0,7	17,6	84,4
Итого за прием пищи:	378	6,9	6,7	53,1	305,0
Ужин					
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	130	1,3	4,0	6,2	66,7
ХАЧАПУРИ	130	11,2	13,5	40,1	328,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	7,3	29,7
Итого за прием пищи:	460	12,7	17,5	53,6	424,4
Всего за день:		71,6	66,3	276,6	2027,6

Цена: 185 рублей