

# МЕНЮ

10 день

Сад 12 часов

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                      |              |                  |         |             |                               |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА                | 190          | 6,4              | 6,9     | 29,0        | 205,1                         |
| КАКАО С МОЛОКОМ                              | 180          | 3,9              | 3,4     | 11,0        | 90,3                          |
| БАТОН                                        | 35           | 1,6              | 0,6     | 10          | 51,8                          |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                             | 5            | 0                | 4,1     | 0           | 37,4                          |
| Итого за прием пищи:                         | 410          | 11,9             | 15,0    | 50,0        | 384,6                         |
| 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                                         |              |                  |         |             |                               |
| СЛАЙСЫ СВЕКОЛЬНЫЕ                            | 50           | 0,8              | 0,1     | 4,5         | 21,4                          |
| СУП С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10       | 6,7              | 10,9    | 20,3        | 200,6                         |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                  | 170          | 21,2             | 8,3     | 7,2         | 211,7                         |
| СОУС ТОМАТНЫЙ                                | 30           | 0,6              | 2,9     | 2,8         | 39,7                          |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                  | 180          | 0                | 0       | 8,7         | 34,8                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 45           | 2,7              | 0,2     | 17,6        | 82,9                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 50           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |
| Итого за прием пищи:                         | 715          | 34,6             | 22,8    | 78,1        | 672,7                         |
| Полдник                                      |              |                  |         |             |                               |
| КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ                              | 200          | 5,6              | 4,9     | 23,4        | 161,3                         |
| СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ                             | 50           | 3,1              | 0,8     | 19,0        | 94,6                          |
| Итого за прием пищи:                         | 250          | 8,7              | 5,7     | 42,4        | 255,9                         |
| Ужин                                         |              |                  |         |             |                               |
| ЯБЛОКО                                       | 170          | 0,7              | 0,7     | 16,7        | 79,9                          |
| МОРКОВЬ ТЕРТАЯ                               | 100          | 1                | 2,1     | 7,5         | 54                            |
| ПИРОГ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОСЫПКОЙ         | 130          | 7,3              | 9,0     | 42,9        | 281,8                         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 180          | 0,2              | 0       | 7,3         | 29,7                          |
| Итого за прием пищи:                         | 580          | 9,2              | 11,8    | 74,4        | 445,4                         |
| Всего за день:                               |              | 65,0             | 55,4    | 256,5       | 1808,1                        |

Цена: 185 рублей