

МЕНЮ

9 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЛЕНИВЫЙ ПИРОГ ИЗ ТВОРОГА	160	19,5	14,8	19,3	282,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	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:	400	26,2	23,2	49,1	505,0
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 СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,5	1,9	2,1	29,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,3	7,6	23,2	196,8
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130	6	5,6	27,5	184,2
ПОДЛИВКА КУРИНАЯ	70	5,8	6,4	2,8	92,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
Итого за прием пищи:	665	22,8	21,9	85,3	637,8
Полдник					
КЕФИР	220	6,2	5,3	8,5	113,1
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,6	121,3
Итого за прием пищи:	250	8,4	8,1	30,1	234,4
Ужин					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	180	21,2	9,7	8,0	204,5
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,7	1,9	3,2	33,1
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	11,0	48,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
Итого за прием пищи:	450	23,4	11,9	30,7	327,0
Всего за день:		81,4	65,2	206,8	1753,7

Цена: 180 рублей