

## МЕНЮ

9 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>26,2</b>	<b>23,2</b>	<b>49,1</b>	<b>505,0</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,6	0,1	11,6	49,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>115</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,6</b>	<b>49,5</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>22,8</b>	<b>21,9</b>	<b>85,3</b>	<b>637,8</b>
<b>Полдник</b>					
КЕФИР	220	6,2	5,3	8,5	113,1
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,6	121,3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>8,4</b>	<b>8,1</b>	<b>30,1</b>	<b>234,4</b>
<b>Ужин</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>23,4</b>	<b>11,9</b>	<b>30,7</b>	<b>327,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>81,4</b>	<b>65,2</b>	<b>206,8</b>	<b>1753,7</b>

Цена: 180 рублей