

# МЕНЮ

14 день

Сад 12 часов

| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                             |              |                  |         |             |                               |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ                               | 190          | 7,3              | 7,3     | 29,7        | 214,6                         |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                       | 180          | 3,3              | 2,7     | 10,5        | 79,6                          |
| БАТОН                                               | 34           | 2,7              | 1       | 17          | 88,1                          |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                    | 5            | 0                | 4,1     | 0           | 37,4                          |
| Итого за прием пищи:                                | 409          | 13,3             | 15,1    | 57,2        | 419,7                         |
| 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 СВЕКОЛЬНЫЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ                | 50           | 0,8              | 2       | 3,7         | 36,6                          |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10       | 7,2              | 7,5     | 21,4        | 180,9                         |
| АЗУ ПО-ТАТАРСКИ С КУРИНЫМ МЯСОМ                     | 200          | 8,8              | 10,2    | 28,7        | 244,3                         |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                              | 180          | 0,1              | 0,1     | 11,2        | 46,8                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 43           | 3,3              | 0,3     | 21,6        | 101,8                         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 25           | 1,7              | 0,2     | 10,6        | 51                            |
| Итого за прием пищи:                                | 688          | 21,9             | 20,3    | 97,2        | 661,4                         |
| Полдник                                             |              |                  |         |             |                               |
| КЕФИР                                               | 200          | 5,6              | 4,9     | 7,8         | 102,8                         |
| СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ                                    | 50           | 3,1              | 0,8     | 18,7        | 93,0                          |
| Итого за прием пищи:                                | 250          | 8,7              | 5,7     | 26,5        | 195,8                         |
| Ужин                                                |              |                  |         |             |                               |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ       | 225          | 18,5             | 7,2     | 6,8         | 167,7                         |
| ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                           | 200          | 0,2              | 0,1     | 11,0        | 48,6                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 25           | 1,7              | 0,2     | 10,6        | 51                            |
| Итого за прием пищи:                                | 450          | 20,4             | 7,5     | 28,4        | 267,3                         |
| Всего за день:                                      |              | 64,9             | 48,7    | 220,9       | 1593,7                        |

Цена: 187 рублей