

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