

## МЕНЮ

14 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>409</b>	<b>13,3</b>	<b>15,1</b>	<b>57,2</b>	<b>419,7</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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>688</b>	<b>21,9</b>	<b>20,3</b>	<b>97,2</b>	<b>661,4</b>
<b>Полдник</b>					
КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8
СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	3,1	0,8	18,7	93,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>8,7</b>	<b>5,7</b>	<b>26,5</b>	<b>195,8</b>
<b>Ужин</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>20,4</b>	<b>7,5</b>	<b>28,4</b>	<b>267,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>64,9</b>	<b>48,7</b>	<b>220,9</b>	<b>1593,7</b>

Цена: 187 рублей