



Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углевод ы г	Энергет ическая ценност ь г
--------------------	--------------	---------	--------	----------------	--------------------------------------

Завтрак

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30	0,6	1,9	2,3	30,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	7,1	13,9	1,6	159,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	4,9	10,2	31,6	237,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	19,1	126,6
Итого за прием пищи:		16,4	29,7	54,6	554,1

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0,7	0,1	14	59,7
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	14	59,7

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,9	5,7	53,0
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	5,0	8,0	14,6	158,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	70	21,5	19,6	3,4	277,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/4	6,8	5,2	30,7	196,5
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	7,5	1	48,1	231,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0	10,95	44,29
Итого за прием пищи:		41,86	36,7	113,45	960,39

Полдник

БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	7,4	10,5	16,5	191,6
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ	200	0,2	0,1	19,2	79,7
Итого за прием пищи:		7,6	10,6	35,7	271,3

Ужин

ИКРА ОВОЩНАЯ	45	0,7	4	3,9	54,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,7	5,5	16,0	124,7
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	50	6,5	0,5	42,8	201,9
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ с/м	200	0,1	0	12,3	51,5
Итого за прием пищи:		10,0	10,0	75,0	432,2
Всего за день:		76,56	87,1	292,75	2277,69

Стоимость меню

210 руб



Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод ы г	энергети ческая ценност ь г
--------------------	--------------	---------	--------	----------------	--------------------------------------

Завтрак

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30	0,5	1,9	2,1	28,6
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	5,4	10,1	1,1	117,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	3,5	8,0	23,1	178,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,5	3,4	18,7	120,6
Итого за прием пищи:		12,9	23,4	45,0	445,2

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0,7	0,1	13,9	59,3
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	13,9	59,3

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	1,9	3,8	35,7
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	3,7	5,7	11,6	116,1
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60	20,9	20,7	3,3	284,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,3	4,6	24,2	159,2
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	4,6	0,6	29,7	142,8
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,16	0	11,95	48,54
Итого за прием пищи:		35,26	33,5	84,55	786,44

Полдник

БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	10,4	9,8	38,7	284,6
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ	170	0,2	0,1	17,1	70,5
Итого за прием пищи:		10,6	9,9	55,8	355,1

Ужин

ИКРА ОВОЩНАЯ	30	0,5	1,9	2,6	30,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	2,4	6,1	15,0	123,4
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	36	7,2	0,6	47,3	223,1
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ с/м	200	0,1	0	12,3	51,3
Итого за прием пищи:		10,2	8,6	77,2	428,2
Всего за день:		69,66	75,5	276,45	2074,24

Стоимость меню 210 руб.