



Наименование блюда	Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность
--------------------	--------------	---------	--------	------------	-------------------------

Завтрак					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,5	10,0	32,4	247,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,5	9,2	15,8	156,1
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	4,9	5,1	17,8	136,8
Итого за прием пищи:		13,9	24,3	66,0	540,4
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,6	0,1	12,7	54,1
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	12,7	54,1
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	30	0,3	1	1,7	17,0
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/2/11	2,7	7,3	12,3	131,2
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60/2	8,9	8,8	3,3	127,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,4	5,8	21,7	151,5
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,9	0,5	25,1	121
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/13	0	0	12,6	50,5
Итого за прием пищи:		19,2	23,4	76,7	598,9
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	45/10/7	6,2	9,3	15,1	170,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,13	0	10,86	44,04
Итого за прием пищи:		6,33	9,3	25,96	214,04
Ужин					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	39	0,7	3,3	2,9	44,6
ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	3,3	4,4	21	137,0
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	39	3	0,2	19,6	92,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,4	44,0
Итого за прием пищи:		7,1	7,9	53,9	318,0
Всего за день:		47,13	65,0	235,2	1725,4

Стоимость 210руб

Наименование блюда	масса порции	белк и г	жир ы г	угле воды г	энергетическая ценность
--------------------	--------------	----------	---------	-------------	-------------------------

Завтрак					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,4	7,2	24,5	181,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,2	11,8	110,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,9	3,9	15,0	112,0
Итого за прием пищи:		10,1	17,3	51,3	404,1
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	110	0,6	0,1	10,8	45,9
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	10,8	45,9
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	30	0,3	1,6	1,6	23,2
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	100/4/5	1,5	5,4	7,8	88,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60/2	8,7	8,4	3,2	123,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100/4	2,1	3,5	14,6	98,3
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/13	0	0	12,9	51,6
Итого за прием пищи:		14,6	19,2	52,8	445,6
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	40	4,2	5,8	13,4	123,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,13	0	11,5	46,74
Итого за прием пищи:		4,33	5,8	24,9	170,04
Ужин					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	25	0,5	2,3	2	30,2
ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С	155/4	2,8	2,9	18,2	111,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180/9	0,1	0	8,6	36,2
Итого за прием пищи:		6,8	5,5	51,4	284,6
Всего за день:		36,43	47,9	191,2	1350,2

Стоимость 210 руб