



Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30	0,6	1,9	2,2	29,1
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	6,1	12,8	1,5	145,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2	6,6	13,1	119,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	3,7	17,9	120,4
Итого за прием пищи:		12,3	25,0	34,7	414,4
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,7	41,6
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	8,7	41,6
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,9	5,8	53,9
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	4,7	6,5	14,3	137,2
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	70	8,3	8,4	3,1	120,9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/4	6,8	5,1	30,7	196,2
ХЛЕБ ржано-пшеничный	44	3	0,4	18,9	91,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0	10,86	43,64
Итого за прием пищи:		23,78	23,3	83,66	642,94
Полдник					
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	6,0	8,8	16,5	169,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	10,7	42,7
Итого за прием пищи:		6,0	8,8	27,2	212,6
Ужин					
ИКРА ОВОЩНАЯ	45	0,7	3,9	3,9	52,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,7	5,5	16,0	124,7
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	30	2,3	0,2	15,3	72,3
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ с/м	200	0,1	0	12,3	51,2
Итого за прием пищи:		5,8	9,6	47,5	301,1
Всего за день:		48,28	67,1	201,76	1612,64

Стоимость меню

210 руб



Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод	энергетическая ценность г
Завтрак					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30	0,5	1,7	2,0	26,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	5,4	9,2	1,0	109,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,3	11,7	111
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	17,4	114,4
Итого за прием пищи:		11,0	20,6	32,1	361,0
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,7	41,5
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	8,7	41,5
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,7	3,6	33,5
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	3,6	4,0	11,5	97,8
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60	6,6	7,7	2,9	108,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,2	3,9	23,7	150,8
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,08	0	10,76	43,14
Итого за прием пищи:		18,18	17,6	65,16	495,04
Полдник					
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	4,8	7,1	14,5	141,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	10,6	42,2
Итого за прием пищи:		4,8	7,1	25,1	183,5
Ужин					
ИКРА ОВОЩНАЯ	30	0,5	2,6	2,7	36,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,4	5,1	15,0	115,4
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	35	2,7	0,2	17,6	82,9
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ с/м	200	0,1	0	12,1	50,7
Итого за прием пищи:		5,7	7,9	47,4	285,7
Всего за день:		40,08	53,6	178,46	1366,74

Стоимость меню 210 руб.