



Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углевод ы г	Энергет ическая ценност ь г	Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод ы г	энергет ическая ценност ь г
Завтрак						Завтрак					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,2	8,7	25,9	207,0	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,6	6,9	19,9	160,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,8	6,9	18,1	145,6	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,8	7,0	18,1	146,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,6	4,7	17,9	132,0	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,6	4,7	18,1	133,1
Итого за прием пищи:		13,6	20,3	61,9	484,6	Итого за прием пищи:		12,0	18,6	56,1	440,7
II Завтрак						II Завтрак					
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	97	0,4	0,4	9,6	45,9	ФРУКТ (ЯБЛОКО)	98	0,4	0,4	9,6	46,1
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,6	45,9	Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,6	46,1
Обед						Обед					
ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,9	2,2	5,1	45,4	ИКРА ОВОЩНАЯ	30	0,5	1,4	3,2	27,5
РАССОЛЬНИК, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,1	6,6	16,5	147,1	РАССОЛЬНИК, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,7	4,3	12,1	104,6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,8	13,3	17,2	244,4	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,6	13,8	16,4	244,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	18,2	87,4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2,8	0,4	18,2	87,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	35	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,3	33,2
Итого за прием пищи:		21,6	22,5	65,7	559,3	Итого за прием пищи:		20,6	19,9	58,2	497,3
Полдник						Полдник					
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	5,7	4,5	37,1	212,3	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	65	5,7	6,0	32,4	206,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ФРУКТОВ)	200	0,1	0,1	10,8	44,9	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ФРУКТОВ)	200	0,2	0,1	10,8	45,2
Итого за прием пищи:		5,8	4,6	47,9	257,2	Итого за прием пищи:		5,9	6,1	43,2	251,4
Ужин						Ужин					
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	40	0,7	2,0	2,9	33,3	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	30	0,7	1,5	2,9	27,4
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	12,9	10,9	21,3	232,7	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	120	12,5	9,8	16,8	203,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,3	0,3	21,6	102,1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	54	3,3	0,3	21,5	101,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		16,9	13,2	55,5	406,8	Итого за прием пищи:		16,5	11,6	50,9	371,3
Всего за день:		58,3	61,0	240,6	1753,8	Всего за день:		55,4	56,6	218,0	1606,8

Стоимость меню

179 руб

Стоимость меню

179 руб