



Наименование блюда	Масса порции	белк и г	Жиры г	углевод г	Энергетическая ценность г
--------------------	--------------	----------	--------	-----------	---------------------------

Завтрак					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,5	8,5	20,2	180,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/7	2,6	6,8	16,7	138,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/10	3,6	3,4	17,5	115,9
Итого за прием пищи:		11,7	18,7	54,4	434,6
II Завтрак					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,8	3,1	4,6	58,2
Итого за прием пищи:		2,8	3,1	4,6	58,2
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	30	0,4	2,9	2,5	38,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180/7	2,1	3,8	14,4	105,8
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	80	12,7	11,8	6,2	181,7
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	30	0,3	1,2	2,0	19,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	4,1	30,3	176,7
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	4,5	0,6	28,6	137,7
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180/9	0,7	0	15,4	65,7
Итого за прием пищи:		25,5	24,4	99,4	725,1
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,5	137,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,2	34,2	176,2
Ужин					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	42	0,3	0	0,7	5,5
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	12,1	7,5	2,7	127,4
РИС ОТВАРНОЙ	120/5	2	3,5	21,3	125,4
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	25	1,8	0,2	12,4	58,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		16,3	11,2	47,4	359,8
Всего за день:		58,8	60,6	240,0	1753,9

Стоимость 179 руб.



Наименование блюда	масса порции	бел ки г	жиры г	углев оды г	энергет ическая ценность г
--------------------	--------------	----------	--------	-------------	----------------------------

Завтрак					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/4	5,4	7,3	19,8	167,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2	5,3	12,8	106,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/10	3,7	3,4	17,5	116,3
Итого за прием пищи:		11,1	16,0	50,1	390,7
II Завтрак					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,8	3,1	4,6	58,2
Итого за прием пищи:		2,8	3,1	4,6	58,2
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	30	0,4	2,6	2,5	35,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100	0,7	2,5	4,0	43,5
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	60	12,4	11,7	4,8	172,7
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	20	0,2	0,7	2,0	15,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	2,5	23	130,1
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150/7	0,6	0	12,5	52,6
Итого за прием пищи:		19,9	20,3	61,5	511,4
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,3	136,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,2	34,0	175,2
Ужин					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,3
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/3	10,8	6,0	2,3	107,1
РИС ОТВАРНОЙ	100/4	2	3,9	21,3	128,6
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,4	0,3	22,1	104,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	180/9	0,1	0	9,3	39,1
Итого за прием пищи:		16,5	10,2	55,4	382,5
Всего за день:		52,8	52,8	205,6	1518,0

Стоимость 179 руб.