



Наименование блюда	Масса порции	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность к кал
--------------------	--------------	--------	------------	-------------------------------

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод. г	энергетическая ценность к кал
--------------------	--------------	---------	--------	------------	-------------------------------

Завтрак

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/3/3	18,0	11,9	26,9	289,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	4,4	10,0	28,2	220,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	3,9	4,0	16,3	118,5
Итого за прием пищи:		26,3	25,9	71,4	627,7

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/3/3	15,4	10,2	27,0	263,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,2	6,4	14,7	125,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	3,9	4,0	16,4	119,0
Итого за прием пищи:		21,5	20,6	58,1	508,2

II Завтрак

II Завтрак

КЕФИР С САХАРОМ	100/6	5,4	4,7	13,5	123,5
Итого за прием пищи:		5,4	4,7	13,5	123,5

КЕФИР С САХАРОМ	100/6	3	2,6	9,7	77,4
Итого за прием пищи:		3	2,6	9,7	77,4

Обед

Обед

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/2/13	3,1	8,4	15,5	160,3
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60	14,8	15,5	9,5	237,3
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/6	3,5	5,3	20,8	144,5
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	7,2	1	46,3	222,7
НАПИТОК из свежих яблок	200	0,1	0,1	12,2	50,7
Итого за прием пищи:		28,7	30,3	104,3	815,5

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/4/6	2,2	5,6	11,3	107,5
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60	8,1	9,9	9,5	160,6
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	3,4	4,9	20,3	138,7
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК из свежих яблок	200/10	0,1	0,1	11,2	45,9
Итого за прием пищи:		15,8	20,8	65,0	513,9

Полдник

Полдник

ПРЯНИКИ	40	2,5	2	32,4	158
НАПИТОК из СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/15	0,1	0	15,2	62,5
Итого за прием пищи:		2,6	2	47,6	220,5

ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4
НАПИТОК из СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/15	0,1	0	15,6	64,7
Итого за прием пищи:		2,5	1,9	45,6	211,1

Ужин

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	200/6	9,4	10,5	34,3	270,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	8,6	0,7	56,8	268,4
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,2	0	11,14	45,37
Итого за прием пищи:		18,2	11,2	102,24	584,67
Всего за день:		81,2	74,1	339,04	2371,87

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	155/5	6,7	7,9	25,4	199,6
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	40	3	0,2	19,5	91,9
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,19	0	11,21	45,41
Итого за прием пищи:		9,89	8,1	56,11	336,91
Всего за день:		52,69	54,0	234,51	1647,51

Стоимость 210 руб

Стоимость 210 руб