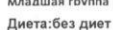




день 9

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углевод ы г	Энергет ическая ценност ь г
Завтрак					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,2	8,7	25,9	206,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,4	6,7	15,8	133,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,7	131,0
Итого за прием пищи:		13,1	20,1	59,4	471,4
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	73	0,3	0,3	7,2	34,5
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	7,2	34,5
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2	0	0,5	2,9
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/11	4,0	6,4	16,2	143,9
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,5	12,8	19,1	245,7
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж.0,65кг	50	3,3	0,4	21,2	102,5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,7
Итого за прием пищи:		21,0	19,6	65,7	529,2
Полдник					
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	6,2	4,7	40,5	228,6
СОК ФРУКТОВЫЙ	177	0,9	0,2	17,9	76,1
Итого за прием пищи:		7,1	4,9	58,4	304,7
Ужин					
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ж/б	29	0,6	0	1,2	7,4
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	12,5	10,4	21,3	228,6
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	43	3,2	0,3	21,3	100,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	40,0
Итого за прием пищи:		16,4	10,7	53,7	376,5
Всего за день:		57,9	55,6	244,4	1716,3

Стоимость меню 179 руб.



день 9

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод ы г	энергет ическая ценност ь г
Завтрак					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	190	5,8	8,4	25,1	200,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,4	7,1	15,8	137,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,7	3,7	15,1	109,9
Итого за прием пищи:		11,9	19,2	56,0	447,7
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	73	0,3	0,3	7,2	34,6
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	7,2	34,6
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,2	0	0,6	3
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО- КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	130	3,4	5,3	10,6	105,3
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	150	13,6	13,0	21,4	257,2
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж.0,65кг	50	3,3	0,4	21,2	102
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,4	33,9
Итого за прием пищи:		20,5	18,7	62,2	501,4
Полдник					
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	55	6,4	5,4	36,3	219,4
СОК ФРУКТОВЫЙ	178	0,9	0,2	17,9	76,3
Итого за прием пищи:		7,3	5,6	54,2	295,7
Ужин					
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ж/б	28	0,6	0	1,2	7,3
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	12,9	10,4	21,5	229,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с.0,60кг	25	3,3	0,3	22	103,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8,6	35,2
Итого за прием пищи:		16,9	10,7	53,3	375,3
Всего за день:		56,9	54,5	232,9	1654,7

Стоимость менн 179 руб