



Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность в г
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ, СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	155/12	16,3	15,3	27,5	314,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,4	6,7	15,6	132,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,6	130,8
Итого за прием пищи:		23,2	26,7	60,7	578,0
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	100	4	3,5	10,6	93,7
Итого за прием пищи:		4	3,5	10,6	93,7
Обед					
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,8	1,9	4,8	41,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	4,0	6,1	15,5	134,9
БИТОЧКИ ИЗ КУР	75	13,8	14,2	4,8	202,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,2	3,7	15,9	105,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,6	0,3	16,4	78,8
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		23,5	26,2	67,7	605,9
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,6	3,4	26,1	146,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,6	3,4	35,8	184,9
Ужин					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ,МОЛОЧНАЯ	200/5	5,9	9,5	20,9	192,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	2,4	0,2	15,7	74
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		8,3	9,7	46,3	305,0
Всего за день:		61,6	69,5	221,1	1767,5

Стоимость 179 руб



Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ, СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	155/18	16,5	15,0	27,3	312,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,4	6,4	15,6	129,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,5	130,2
Итого за прием пищи:		23,4	26,1	60,4	572,1
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	100	4	3,5	10,5	93,3
Итого за прием пищи:		4	3,5	10,5	93,3
Обед					
ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,7	1,6	4,0	34,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	100	2,2	2,9	8,0	69,8
БИТОЧКИ ИЗ КУР	75	13,7	13,8	4,6	197,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,2	3,5	15,3	102,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,2	78,2
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	42,9
Итого за прием пищи:		21,4	22,1	58,4	525,2
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,3	2,9	32,0	163,8
Ужин					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ,МОЛОЧНАЯ	200/5	6,2	9,5	22,3	199,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,4	0,2	15,8	74,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		8,6	9,7	47,8	313,2
Всего за день:		59,7	64,3	209,1	1667,6

Стоимость 179 руб