

# МЕНЮ

## 5 ДЕНЬ:

### ЗАВТРАК:

Каша вязкая молочная из риса и пшена (200)  
260 калл (б-6,1, ж-11,2, у-33,5)  
Кофейный напиток (180)  
91,0 калл (б-2,8, ж-2,4, у-14,3)  
Сыр (10) 36,0 калл (б-2,3, ж-3,0, у-0,0)  
Хлеб пшеничный (30) 82,2 калл (б-3,2, ж-1,4, у-13,1)

### 2 ЗАВТРАК:

Кондитерское изделие (вафли)(40) 153,2 калл (б-2,7, ж-3,0, у-28,8)  
Напиток кисломолочный (180) 90,0 калл (б-5,2, ж-4,5, у-7,2)

### ОБЕД:

Салат из свежих огурцов и помидоров (60) 49,5 калл (б-0,7, ж-4,3, у-2,6)  
Суп с рыбными консервами (200) 173,8 калл б-6,9, ж-6,7, у-11,5)  
Макароны отварные (130) 146,0 калл (б-4,8, ж-3,9, у-22,9)  
Котлета рубленая (из говядины) (80) 257,6 калл (б-12,7, ж-18,0, у-10,6)  
Кисель из сока (180) 144 калл (б-0,3, ж-0,0, у-35,5)  
Хлеб пшеничный (30) 82,2 калл (б-3,2, ж-1,4, у-13,1)  
Хлеб ржаной (30) 77,7 калл (б-2,6, ж-1,0, у-12,8)

### ПОЛДНИК:

Жаркое из птицы (200) 181,7 калл (б-10,4, ж-7,5, у-18,2)  
Чай зеленый с сахаром (180) 54 калл (б-0,63, ж-0,018, у-13,5)  
Хлеб пшеничный (30) 82,2 калл (б-3,2, ж-1,4, у-13,1)

# МЕНЮ

## 6 ДЕНЬ:

### ЗАВТРАК:

Каша жидкая молочная «Артек» (200)  
286 калл (б-7,3, ж-11, у-39,2)  
Чай сладкий с лимоном (180)  
54,0 калл (б-0,1, ж-0,0, у-13,5)  
Масло сливочное (5) 33,0 калл (б-0,04, ж-3,63, у-0,07)  
Хлеб пшеничный (30) 82,2 калл (б-3,2, ж-1,4, у-13,1)

### 2 ЗАВТРАК:

Кондитерские изделия (печенье) (30) 114,9 калл (б-2,0, ж-2,3, у-21,6)  
Сок (180) 76,3 калл (б-0,9, ж-0,0, у-18,2)

### ОБЕД:

Помидор свежий (60) 13,2 калл (б-0,66, ж-0,12, у-2,28)  
Борщ с капустой, картофелем и сметаной (200) 85,08 калл (б-1,48, ж-4,04, у-8,96)  
Пюре картофельное (130) 119,0 калл (б-2,7, ж-4,2, у-17,7)  
Котлета рубленая (из говядины) (80) 257,6 калл (б-12,7, ж-18,0, у-10,6)  
Компот из сухофруктов (180) 119,5 калл (б-0,6, ж-0,1, у-28,8)  
Хлеб пшеничный (30) 82,2 калл (б-3,2, ж-1,4, у-13,1)  
Хлеб ржаной (30) 77,7 калл (б-2,6, ж-1,0, у-12,8)

### ПОЛДНИК:

Омлет натуральный с маслом (85) 164,1 калл (б-7,9, ж-13,9, у-1,5)  
Огурец свежий (30) 3,6 калл (б-0,21, ж-0,03, у-0,57)  
Хлеб белый (30) 82,2 калл (б-3,2, ж-1,4, у-13,1)  
Кофейный напиток с молоком (180)  
91 калл (б-2,8, ж-2,42, у-14,3)