

МЕНЮ

9 ДЕНЬ:

ЗАВТРАК:

Каша жидкая молочная рисовая (200)
251 калл (б-65,1, ж-10,7, у-33,4)
Какао с молоком (180) 106,7 калл (б-3,7, ж-3,2, у-15,8)
Хлеб пшеничный (30) 82,2 калл (б-3,2, ж-1,4, у-13,1)
Сыр (10) 36,0 калл (б-2,3, ж-3,0, у-00,0)

2 ЗАВТРАК:

Кондитерское изделие (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:

Салат из свежих огурцов и помидоров (60) 49,5 калл (б-0,7, ж-4,3, у-2,6)
Суп картофельный с горохом (200) 118,6 калл (б-4,4, ж-4,2, у-13,2)
Пюре картофельное (130) 119,0 калл (б-2,7, ж-4,2, у-17,7)
Рыба тушеная с овощами (150) 157,5 калл (б-14,6, ж-7,4, у-5,7)
Компот из свежих яблок (180) 103,1 калл (б-0,1, ж-0,1, у-25,1)
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:

Запеканка из творога со сметаной (160/25) (185) 532,8 калл (б-33,0, ж-22,5, у-50,4)
Напиток кисломолочный (180) 90,0 калл (б-5,2, ж-4,5, у-7,2)

МЕНЮ

10 ДЕНЬ:

ЗАВТРАК:

Каша жидкая молочная манная (200)
251 калл (б-6,1, ж-10,8, у-32,4)
Чай с сахаром и лимоном (180) 56,1 калл (б-0,1, ж-0,0, у-14,0)
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:

Фрукты по сезону (100) 47,0 калл (б-0,4, ж-0,4, у-9,8)

ОБЕД:

Салат из белокочанной капусты с яблоком (60) 54,1 калл (б-0,1, ж-3,1, у-6,7)
Суп с рыбными консервами (200) 173,8 калл (б-6,9, ж-6,7, у-11,5)
Каша гречневая рассыпчатая (130) 211,3 калл (б-7,5, ж-5,3, у-33,5)
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) 154,5 калл (б-7,4, ж-13,1, у-1,4)
Помидор свежий (30) 6,7 калл (б-0,33, ж-0,06, у-1,14)
Кофейный напиток (180) 91 калл (б-2,8, ж-2,4, у-14,3)
Хлеб белый (30) 82,2 калл (б-3,2, ж-1,4, у-13,1)