

МЕНЮ

3 ДЕНЬ:

ЗАВТРАК:

Каша жидкая молочная овсяная «Геркулес» (200/10)
299,3 калл (б-8,2, ж-13,5, у-36,0)
Какао с молоком (180) 106,7 калл (б-3,7, ж-3,2, у-15,8)
Масло сливочное (10) 66,0 калл (б-0,1, ж-7,3, у-0,1)
Хлеб пшеничный (30) 82,2 калл (б-3,2, ж-1,4, у-13,1)

2 ЗАВТРАК:

Кондитерское изделие (печенье) (50) 191,5 калл (б-3,4, ж-3,8, у-36,0)
Сок (180) 76,3 калл (б-0,9 ж-0,0, у-18,2)

ОБЕД:

Салат из белокочанной капусты с яблоком (60) 36,2 калл (б-0,8, ж-2,0, у-3,9)
Суп картофельный с крупой гречневой (200) 68,8 калл (б-1,6, ж-2,2, у-9,7)
Макароны отварные (130) 146,0 калл (б-4,8, ж-3,9, у-22,9)
Котлета рубленая (из бройлер-цыплят, филе) (80) 310,4 калл (б-12,2, ж-23,5, у-12,4)
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) (180) 518,4 калл (б-32,1, ж-21,9, у-49,0)
Ряженка (180) 90 калл (б-5,2, ж-4,5, у-7,2)

МЕНЮ

4 ДЕНЬ:

ЗАВТРАК:

Суп молочный с макаронными изделиями (200)
120,0 калл (б-4,4, ж-3,8, у-14,4)
Какао с молоком (180) 106,7 калл (б-3,7, ж-3,2, у-15,8)
Масло сливочное (10) 66 калл (б-0,1, ж-7,3, у-0,1)
Хлеб пшеничный (30) 82,2 калл (б-3,2, ж-1,4, у-13,1)

2 ЗАВТРАК:

Яблоко (100) 47,0 калл (б-0,4, ж-0,4, у-9,8)

ОБЕД:

Огурец соленый (60) 6,0 калл (б-0,5, ж-0,1, у-1,0)
Суп картофельный с фрикадельками (215/35) (250) 106,0 калл (б-2,2, ж-2,8, у-15,4)
Картофель отварной (130) 123,4 калл (б-2,5, ж-3,7, у-19,9)
Печень по-строгановски (100) 185,0 калл (б-13,3, ж-6, ж-11,2, у-3,5)
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:

Ватрушка с повидлом (75) 228,0 калл (б-4,1, ж-3,7, у-44,4)
Кефир (180) 90,0 калл (б-5,2, ж-4,5, у-7,2)