

МЕНЮ

7 ДЕНЬ:

ЗАВТРАК:

Каша жидкая молочная гречневая (200)
295 калл (б-9,1, жс-13, у-36,2)
Какао с молоком (180) 106,7 калл (б-3,7, жс-3,2, у-15,8)
Масло сливочное (5) 33 калл (б-0,04, жс-3,63, у-0,07)
Хлеб пшеничный (30) 82,2 калл (б-3,2, жс-1,4, у-13,1)

2 ЗАВТРАК:

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

ОБЕД:

Салат из свежих огурцов и помидоров (60) (42,4 калл (б-0,6, жс-3,6, у-2,2)
Суп картофельный с мясными фрикадельками (250) 106 калл (б-2,2, жс-2,8, у-15,4)
Рис отварной (130) 181,7 калл (б-3,2, жс-4,7, у-31,8)
Котлета рыбная (80) 84,0 калл (б-7,8, жс-4,0, у-3,0)
Компот из свежих яблок (180) 103,1 калл (б-0,1, жс-0,1, у-25,1)
Хлеб пшеничный (30) 82,2 калл (б-3,2, жс-1,4, у-13,1)
Хлеб ржаной (30) 77,7 калл (б-2,6, жс-1,0, у-12,8)

ПОЛДНИК:

Макаронны отварные с сыром (140) (157,2 калл (б-9,5, жс-11,2, у-23,9)
Кисель из сока плодового (180) 144 калл (б-0,63, жс-0,0, у-35,5)

МЕНЮ

8 ДЕНЬ:

ЗАВТРАК:

Суп молочный с макаронными изделиями (200)
120,0 калл (б-4,4, жс-3,8, у-14,4)
Чай с молоком (180) 88,9 калл (б-2,7, жс-2,3, у-14,3)
Масло сливочное (5) 33,0 калл (б-0,04, жс-3,63, у-0,07)
Хлеб пшеничный (30) 82,2 калл (б-3,2, жс-1,4, у-13,1)

2 ЗАВТРАК:

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

ОБЕД:

Салат из белокочанной капусты с яблоком (60) 42,3 калл (б-0,9, жс-2,3, у-4,5)
Рассольник Ленинградский с курицей (215) 85,8 калл (б-1,6, жс-4,1, у-9,6)
Плов из птицы (200) 298,7 калл (б-18,0, жс-8,9, у-36,5)
Компот из свежих яблок (180) 103,1 калл (б-0,1, жс-0,1, у-25,1)
Хлеб пшеничный (30) 82,2 калл (б-3,2, жс-1,4, у-13,1)
Хлеб ржаной (30) 77,7 калл (б-2,6, жс-1,0, у-12,8)

ПОЛДНИК:

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