

МЕНЮ

5 ДЕНЬ:

ЗАВТРАК:

Каша жидкая молочная рисовая (200/10)
308,7 калл (б-6,3, жс-11,4, у-45,2)
Кофейный напиток с молоком (180)
91,0 калл (б-2,8, жс-2,4, у-14,3)
Сыр (10) 36,0 калл (б-2,3, жс-3,0, у-0,0)
Хлеб пшеничный (30) 82,2 калл (б-3,2, жс-1,4, у-13,1)

2 ЗАВТРАК:

Яблоко (100) 47,0 калл (б-0,4, жс-0,4, у-9,8)
Сок (180) 76,3 калл (б-0,9, жс-0,0, у-18,2)

ОБЕД:

Салат из белоочанной капусты с яблоком (60) 36,2 калл (б-0,8, жс-2,0, у-3,9)
Свекольник со сметаной (200/5) (205) 90,0 калл б-1,7 жс-4,1, у-11,6)
Каша гречневая рассыпчатая (130) 211,3 калл (б-7,5, жс-5,3, у-33,5)
Гуляш (50/50) (100) 309,0 калл (б-10,6, жс-28,2, у-2,9)
Компот из сухофруктов (180) 119,5 калл (б-0,6, жс-0,1, у-28,8)
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:

Яйцо вареное (50) 63,0 калл (б-5,1, жс-4,6, у-0,3)
Икра кабачковая (пром. проив.) (60) 47 калл (б-0,7, жс-2,8, у-4,5)
Хлеб пшеничный (30) 82,2 калл (б-3,2, жс-1,4, у-13,1)
Какао с молоком (180)
106,7 калл (б-3,7, жс-3,2, у-15,8)

МЕНЮ

6 ДЕНЬ:

ЗАВТРАК:

Каша молочная рисовая (200/10)
308,7 калл (б-6,3, жс-11,4, у-45,2)
Кофейный напиток с молоком (180) 91,0 калл (б-2,8, жс-2,4, у-14,3)
Масло сливочное (10) 66 калл (б-0,1, жс-7,3, у-0,1)
Хлеб пшеничный (30) 82,2 калл (б-3,2, жс-1,4, у-13,1)

2 ЗАВТРАК:

Кондитерские изделия (печенье) (50) 191,5 калл (б-3,4, жс-3,8, у-36,0)
Сок (180) 76,3 калл (б-0,9, жс-0,0, у-18,2)

ОБЕД:

Огурец соленый (60) 6,0 калл (б-0,5, жс-0,1, у-1,0)
Щис капустой, картофелем, (200) 71,8 калл (б-1,4, жс-4,0, у-6,3)
Картофель отварной (130) 123,4 калл (б-2,5, жс-3,7, у-19,9)
Котлета рубленая (из говядины) (80) 257,6 калл (б-12,7, жс-18,0, у-10,6)
Компот из сухофруктов (180) 119,5 калл (б-0,6, жс-0,1, у-28,8)
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:

Винегрет (60) 75,1 калл (б-0,8, жс-6,0, у-4,4)
Яйцо отварное (50) 63,0 калл (б-5,1, жс-4,6, у-0,3)
Хлеб белый (30) 82,2 калл (б-3,2, жс-1,4, у-13,1)
Чай с сахаром и лимоном (187) 56,1 калл (б-0,1, жс-0,0, у-14,0)