

МЕНЮ

1 ДЕНЬ:

ЗАВТРАК:

- Каша вязкая молочная из риса и пшена (200/10)
244,7 калл (б-6,3, жс-4,1, у-45,5)
Кофейный напиток (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:

- Кондитерское изделие (печенье) (50) 191,5 калл (б-3,4, жс-3,8, у-36,0)
Кефир (180) 90,0 калл (б-5,2, жс-4,5, у-7,2)

ОБЕД:

- Салат со свеклы с яблоком (60) 62,3 калл (б-0,7, жс-3,6, у-6,7)
Суп с рыбными консервами (200) 173,8 калл б-6,9, жс-6,7, у-11,5)
Капуста тушеная (130) 97,6 калл (б-2,7, жс-4,2, у-12,3)
Котлета рубленая (из говядины) (80) 257,6 калл (б-12,7, жс-18,0, у-10,6)
Кисель из сока (180) 144 калл (б-0,3, жс-0,0, у-35,5)
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:

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

МЕНЮ

2 ДЕНЬ:

ЗАВТРАК:

- Каша жидкая молочная из крупы «Артек» (200/10)
327,6 калл (б-9,1, жс-11,6, у-46,5)
Чай с молоком (180) 88,9 калл (б-2,7, жс-2,3, 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:

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

ОБЕД:

- Огурец соленый (60) 6,0 калл (б-0,5, жс-0,1, у-1,0)
Борщ с капустой, картофелем, сметаной (205) 85,1 калл (б-4,0, жс-9,0, у-85,1)
Рис отварной (130) 181,7 калл (б-3,2, жс-4,7, у-31,8)
Рыба тушеная с овощами (150) 157,5 калл (б-14,6, жс-7,4, у-5,7)
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)

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)