

МЕНЮ

9 ДЕНЬ:

ЗАВТРАК:

Каша жидкая молочная манная (200/10) (210)
236,3 калл (б-6,3, жс-3,7, у-44,4)
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:

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

ОБЕД:

Салат из белокачанной капусты с яблоком (60) 36,2 калл (б-0,8, жс-2,0, у-3,9)
Суп с рыбными консервами (200) 173,8 калл б-6,9, жс-6,7, у-11,5)
Каша гречневая рассыпчатая (130) 211,3 калл (б-7,5, жс-5,3, у-33,5)
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:

Икра из кабачков (60) 75,1 калл (б-0,8, жс-6,0, у-4,4)
Яйцо вареное (50) 63,0 калл (б-5,1, жс-4,6, у-0,3)
Чай с сахаром и лимоном (180/7) (187) 56,1 калл (б-0,1, жс-0,0, у-14,0)
Хлеб белый (30) 82,2 калл (б-3,2, жс-1,4, у-13,1)

МЕНЮ

10 ДЕНЬ:

ЗАВТРАК:

Каша жидкая молочная гречневая (200/10) (210)
327,6 калл (б-9,1, жс-11,6, у-46,5)
Какао с молоком (180) 106,7 калл (б-3,7, жс-3,2, у-15,8)
Хлеб пшеничный (30) 82,2 калл (б-3,2, жс-1,4, у-13,1)
Сыр (10) 36,0 калл (б-2,3, жс-3,0, у-00,0)

2 ЗАВТРАК:

Кондитерское изделие (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)
Суп картофельный с горохом (200) 118,6 калл (б-4,4, жс-4,2, у-13,2)
Картофель отварной (130) 123,4 калл (б-2,5, жс-3,7, у-19,9)
Рыба тушеная с овощами (150) 157,5 калл (б-14,6, жс-7,4, у-5,7)
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:

Запеканка из творога со сметаной (160/25) (185) 518,4 калл (б-32,1, жс-21,9, у-49,0)
Кефир (180) 90,0 калл (б-5,2, жс-4,5, у-7,2)