

МЕНЮ

3 ДЕНЬ: ЗАВТРАК:

Каша жидкая молочная овсяная «Геркулес» (200)
285 калл (б-7,8, жс-12,8, у-34,3)
Какао с молоком (180) 106,7 калл (б-3,7, жс-3,2, у-15,8)
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:

Кондитерские изделия (печенье) (30) 114,9 калл (б-2,0, жс-2,3, у-21,6)
Сок (180) 76,3 калл (б-0,9 жс-0,0, у-18,2)

ОБЕД

Помидор свежий (60) 13,2 калл (б-0,66, жс-0,12, у-2,28)
Суп картофельный с крупой гречневой (200) 68,8 калл (б-1,6, жс-2,2, у-9,7)
Макароны отварные (130) 146,0 калл (б-4,8, жс-3,9, у-22,9)
Котлета рубленая (из куриного филе) (80) 310,4 калл (б-12,2, жс-23,5, у-12,4)
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) 532,8 калл (б-33,0, жс-22,5, у-50,4)
Ряженка (180) 90 калл (б-5,2, жс-4,5, у-7,2)

МЕНЮ

4 ДЕНЬ: ЗАВТРАК:

Каша жидкая молочная рисовая (200)
251 калл (б-65,1, жс-10,7, у-33,4)
Чай сладкий с лимоном (180)
54,0 калл (б-0,1, жс-0,0, у-13,5)
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:

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

ОБЕД:

Огурец свежий (60) 7,2 калл (б-0,42, жс-0,06 у-1,14)
Свекольник со сметаной (200) 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:

Омлет натуральный с маслом (85) 164,1 калл (б-7,9, жс-13,9, у-1,5)
Помидор свежий (30) 6,7 калл (б-0,33, жс-0,06, у-1,14)
Хлеб пшеничный (30) 82,2 калл (б-3,2, жс-1,4, у-13,1)
Кофейный напиток с молоком (180)
91 калл (б-2,8, жс-2,42, у-14,3)