



Меню

<u>ЗАВТРАК</u>	ВЫХОД (ВЕС ПОРЦИИ)		<i>БЕЛКИ</i>	<i>ЖИРЫ</i>	<i>УГЛЕВОД Ы</i>	<i>ККАЛ</i>
	<i>ЯСЛИ</i>	<i>САД</i>				
1. КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	150	200	5,17/6,30	7,40/8,14	20,2/22,3	168,1/173,2
2. ЧАЙ С САХАРОМ	150	200	3,9/4,9	4,5/5,3	21,6/22,6	138,0/142,3
3.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	20/4/	30/5/	0,049/0,5	5,46/6,12	0,07/0,10	49,6/51,3
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>						
СОК	100	109	0,46/0,56	0/0	11,9/12,9	51,75/53,45
<u>ОБЕД</u>						
1. БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150/8	200/9	2,1/3,4	4,1/5,4	15,0/16,3	104,6/109,3
2. ПЛОВ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150	200	15,0/16,4	10,1/12,3	5,7/6,7	174,0/186,3
3. КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	200	0,15/1,23	0/0	17,5/19,6	68,0/72,3
4. РЖАНОЙ ХЛЕБ	30	40	2,04/2,59	0,39/0,43	11,94/12,12	59,43/61,28
<u>ПОЛДНИК</u>						
1. БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ	50/20	100/30	5,9/6,9	7,2/8,7	29,4/35,6	208,3/212,3
2. МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	200	2,56/3,48	3,05/4,01	14,6/16,0	98,5/102,6