

МЕНЮ

Если 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,8	5,2	14,5	111,0	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,8	3,5	10,6	89,0	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,0	2,5	15,0	94,0	
		9,6	11,2	40,1	294,0	
II Завтрак						
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	16,5	81,0	
		4,2	3,8	16,5	81,0	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,3	3,4	0,9	37,0	
БОРЩ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	180	1,8	5,3	7,4	88,0	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	60	6,1	7,5	6,7	122,0	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,9	4,6	11,2	94,0	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	9,3	44,0	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,5	10,6	53,0	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,5	0,0	14,4	59,0	
		13,4	21,5	60,5	497,0	
Полдник						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	6,3	4,2	4,9	89,0	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1,6	3,5	14,9	97,0	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	9,3	44,0	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	5,2	21,0	
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	40	2,4	2,6	24,2	130,0	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	95	0,4	0,4	9,3	45,0	
		12,1	10,9	67,8	426,0	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		39,3	47,4	184,9	1 298,0	