

МЕНЮ
Если 12 часов
ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,1	5,2	20,2	143,0	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,6	0,5	17,6	81,0	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,1	1,7	11,5	70,0	
		6,8	7,4	49,3	294,0	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	150	0,8	0,2	15,2	69,0	
		0,8	0,2	15,2	69,0	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,4	2,5	1,4	31,0	
БОРЩ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	180	1,8	5,3	7,4	88,0	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	6,3	4,2	4,9	89,0	
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	120	1,8	2,5	21,5	116,0	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	9,3	44,0	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,5	10,6	53,0	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	13,9	60,0	
		13,6	15,4	69,0	481,0	
Полдник						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	160	8,7	7,5	15,9	181,0	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	13,9	66,0	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,2	25,0	
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	40	2,4	2,6	24,2	130,0	
		13,2	10,4	60,2	402,0	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		34,4	33,4	193,7	1 246,0	