

МЕНЮ
Если 12 часов
ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130		8,5	9,1	2,4	142,0
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ)	20		0,6	0,7	1,0	13,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,5	0,5	10,6	53,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,1	1,7	11,5	70,0
			12,7	12,0	25,5	278,0
II Завтрак						
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	150		4,4	3,8	6,3	77,0
			4,4	3,8	6,3	77,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40		0,6	2,4	3,3	37,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	180		2,1	4,3	5,8	70,0
БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ	60		7,0	6,9	8,4	125,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120		3,3	3,9	27,1	139,0
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 АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150		0,2	0,0	9,6	39,0
			16,0	18,2	74,1	507,0
Полдник						
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	60		5,1	5,5	8,5	99,0
ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	120		2,2	5,3	11,1	93,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,3	0,2	9,3	44,0
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180		1,0	0,1	24,5	102,0
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20		0,8	5,4	12,4	102,0
			10,4	16,5	65,8	440,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,5	50,5	171,7	1 302,0