

12 и старше

ДЕНЬ 3

16.04.2025

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50		5,1	4,2	11,5	104,1
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	210		9,0	12,8	34,5	288,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,0	24,5	140,2
МАНДАРИН	100		0,8	0,2	7,5	38,0
			18,7	20,2	78,0	570,9
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120		1,7	12,1	11,9	163,6
БОРЩ С МЯСОМ	250		8,9	10,9	14,9	193,2
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100		13,9	6,2	5,5	133,4
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	230		5,4	6,4	22,9	173,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	14,4	67,6
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200				29,2	116,8
			34,1	36,9	115,0	930,9
Полдник						
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	135		9,0	10,4	6,2	156,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20		1,4	1,6	10,9	64,0
СОК ВИШНЕВЫЙ	200		1,4	0,4	22,1	98,9
			11,8	12,4	39,2	319,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,6	69,5	232,2	1 820,9