



# МЕНЮ

19 декабря 2023 г.

сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ	200	4,3	4,7	25,9	164
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	6	7,9	27,2	203
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,6	16,5	114
ЧАЙ (аллергики)	180	0,1		0,1	1
БАТОН	30	2,3	0,9	15,2	79
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,6	3,3		41
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ (аллергики)	15		14,6		131
Итого		12,7	12,5	57,6	398
<b>Обед</b>					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,9	3,6	8,7	82
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	200	1,4	3	6,9	61
КОТЛЕТЫ	70	10,6	25,1	10,6	311
МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	80	11,3	26,5	0,5	286
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,4	5,8	20,3	148
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	180	3	3,5	24,3	141
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	30	0,4	0,9	2,1	17
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		14,3	59
ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,5	18	88
БАТОН (аллергики)	30	2,3	0,9	15,2	79
Итого		19,5	35,9	74	705
<b>Полдник</b>					
КЕФИР	150	4,4	4,8	6	84
ЧАЙ (аллергики)	150			0,1	1
ПЕЧЕНЬЕ	56	4,2	5,5	41,7	234
БАТОН (аллергики)	40	2,9	1,2	19,6	102
Итого		8,6	10,3	47,7	318
<b>Ужин</b>					
ОВОЩИ ТУШЁНЫЕ	170	3,2	5,1	19	135
ОВОЩИ ТУШЁНЫЕ (аллергики)	170	3,2	6	19	144
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90	12	7,9	12,1	167
МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	70	11,8	27,5	0,4	297
ЧАЙ	200	0,1		0,3	2
БАТОН	30	2,3	0,9	15,2	79
Итого		17,6	13,9	46,6	383
Всего		58,4	72,6	225,9	1804

Медицинская сестра

Воронцова И.А.