



МЕНЮ

20 декабря 2023 г.

сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,6	5,5	17,8	140
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	1,4	4,1	16,2	107
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,6	3,7	17,7	120
ЧАЙ (аллергики)	180	0,1		0,1	1
БАТОН	30	2,3	0,9	15,2	79
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ (аллергики)	10		9,7		87
Итого		10,6	18,4	50,8	414
Обед					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2,4	6,1	15,5	134
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (аллергики)	200	1,8	5,1	13,4	107
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	16	39,7	4,6	449
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	8,2	21,6	0,6	230
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,9	4,5	31,8	187
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,9	5,5	23,8	156
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		14,3	59
ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,5	18	88
БАТОН (аллергики)	40	3	1,2	20,2	105
Итого		26,5	50,8	84,2	917
Полдник					
КЕФИР	180	5,2	5,8	7,2	101
БАТОН (аллергики)	30	2,2	0,9	14,7	77
ЧАЙ (аллергики)	150	0,1		0,1	1
Итого		5,2	5,8	7,2	101
Ужин					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	190	29,5	23,7	27,8	442
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	150	2,5	5,4	20,3	139
МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	70	12,4	28,8	0,4	311
СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ (АБРИКОСОВЫЙ)	60	0,1		4,2	17
ЧАЙ	200	0,1		0,3	2
БАТОН	30	2,3	0,9	15,2	79
Итого		32	24,6	47,5	540
Всего		74,3	99,6	189,7	1972

Медицинская сестра  Воронцова И.А.