



МЕНЮ

7 декабря 2023 г.

сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,1	6,2	21,4	162
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	3,1	0,8	14,3	77
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)	10		9,7		87
Итого		13,5	14	53,1	396
Обед					
СУП РЫБНЫЙ	200	8,8	0,5	10,9	83
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200	1,4	2,5	10,8	72
ТЕФТЕЛИ	80	12,3	29,8	7,5	348
МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	60	13,4	31,2	0,4	336
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	3,5	38,8	201
РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	200	4,9	9,7	51,7	314
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	50	0,9	1,6	4,9	37
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		28,9	35,9	94,4	816
Полдник					
КЕФИР	180	5,2	5,8	7,2	101
БАТОН (аллергики)	40	3	1,2	20,2	105
ЧАЙ (аллергики)	150			0,1	1
Итого		5,2	5,8	7,2	101
Ужин					
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	240	11,5	21,4	26,2	345
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ (аллергики)	240	9,9	19,5	19,9	296
ЧАЙ	200	0,1		0,3	2
БАТОН	30	2,3	0,9	15,2	79
Итого		13,9	22,3	41,7	426
Всего		61,5	78	196,4	1739

Медицинская сестра

Воронцова И.А.