



# МЕНЮ

4 марта 2024 г.

сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200	4,9	5	22	154
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	2,5	5,2	20,2	137
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		10,9	17,9	55	428
<b>Обед</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЁНЫМ	200	5,8	2,4	19,5	124
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	16,8	41,8	4,8	462
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	80	9,6	22,9	4,4	262
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,2	38,8	217
РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	3,7	5,4	38,8	218
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		29,5	49,9	95,4	950
<b>Полдник</b>					
КЕФИР	180	5,2	5,8	7,2	101
ЧАЙ (аллергики)	150			0,1	1
БАТОН (аллергики)	30	2,2	0,9	14,7	77
Итого		5,2	5,8	7,2	101
<b>Ужин</b>					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	24,1	25,8	4,3	346
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ (аллергики)	200	9,5	16,8	27,1	299
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,2	0,1	2,5	16
ЧАЙ	180	0,1		0,3	2
БАТОН	30	2,3	0,9	15,2	79
Итого		27,7	26,8	22,3	443
Всего		73,3	100,4	179,9	1922

Медицинская сестра  Воронцова И.А.