



# МЕНЮ

16 октября 2023 г.

сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	4,4	5	20,3	145
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	5,8	8,1	26,6	202
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,7	3,9	18	123
ЧАЙ (аллергики)	180	0,1		0,2	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		10,5	18,1	53,6	422
<b>Обед</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	200	1,6	2,1	9	62
ТЕФТЕЛИ	90	13,3	31,3	8,5	371
МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	70	10,1	23,5	0,4	254
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	130	4,2	5,6	26,3	173
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		22,3	39,5	76,1	753
<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>					
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13,8	6	14,8	169
МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	80	11,8	27,5	0,5	297
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	4,2	4,6	25,1	159
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	200	3,3	7,2	27	186
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	30	0,6	0,9	2,9	22
ЧАЙ	200	0,1		0,3	2
БАТОН	30	2,3	0,9	15,2	79
Итого		21	12,4	58,3	431
Всего		59	75,8	195,2	1707

Медицинская сестра

Воронцова И.А.