



МЕНЮ

9 октября 2023 г.

сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200	4,8	4,9	19,6	143
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	1,9	5,2	16	119
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,1	4,2	18	127
ЧАЙ (аллергики)	180	0,1		0,2	1
БАТОН	40	3	1,2	20,2	105
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	8,3	0,1	75
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ (аллергики)	10		9,9		89
Итого		12	18,6	57,9	450
Обед					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	200	4,7	4,4	15	119
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65	9,3	23,6	4,2	266
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	74	8,9	21,2	4,9	247
РИС ОТВАРНОЙ	119	2,9	3,7	30,7	168
РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	140	3,4	5,4	35,5	204
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		13,7	57
ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	3,7	0,6	22,9	112
БАТОН (аллергики)	40	3	1,2	20,2	105
Итого		20,9	32,3	86,5	722
Полдник					
КЕФИР	203	5,9	6,5	8,1	114
ЧАЙ (аллергики)	150			0,1	1
БАТОН (аллергики)	40	2,9	1,2	19,6	102
Итого		5,9	6,5	8,1	114
Ужин					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	192	22,1	23,3	4,4	317
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ (аллергики)	186	8,8	15,6	24,9	276
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	38	1,2	0,1	2,4	15
ЧАЙ	180	0,2		0,3	2
БАТОН	40	3	1,2	20,2	105
Итого		26,5	24,6	27,3	439
Всего		65,3	82	179,8	1725

Медицинская сестра

Воронцова И.А.