

# МЕНЮ

28 сентября 2023 г.

сад 12 часов



Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого</b>		<b>13,5</b>	<b>14</b>	<b>53,1</b>	<b>396</b>
<b>Обед</b>					
СУП РЫБНЫЙ	200	8,3	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)	150	4,9	9,7	51,7	314
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	70		1,6	4,9	37
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	100	0,3		14,3	59
ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,5	18	88
БАТОН (аллергики)	40	3	1,2	20,2	105
<b>Итого</b>		<b>28,9</b>	<b>35,9</b>	<b>94,4</b>	<b>816</b>
<b>Полдник</b>					
КЕФИР	150	5,2	5,8	7,2	101
БАТОН (аллергики)	40	3	1,2	20,2	105
ЧАЙ (аллергики)	150			0,1	1
<b>Итого</b>		<b>5,2</b>	<b>5,8</b>	<b>7,2</b>	<b>101</b>
<b>Ужин</b>					
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	150	1,1	21,4	26,5	345
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ (аллергики)	150	0,4	19,5	19,9	296
ЧАЙ	200	0,1		0,3	2
БАТОН	30	2,3	0,9	15,2	79
<b>Итого</b>		<b>13,7</b>	<b>22,3</b>	<b>42</b>	<b>426</b>
<b>Всего</b>		<b>61,3</b>	<b>78</b>	<b>196,7</b>	<b>1739</b>

Медицинская сестра

Горонцова И.А.