

# МЕНЮ

31 июля 2024 г.  
сад 12 часов



| Наименование блюда                                     | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|  |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>   |       |                   |         |             |                               |
| КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ                                    | 200   | 4,68              | 5,48    | 17,81       | 139,96                        |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)                        | 200   | 1,35              | 4,07    | 16,15       | 106,57                        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                       | 180   | 3,56              | 3,72    | 17,75       | 119,69                        |
| ЧАЙ (аллергики)  | 180   | 0,06              | 0,00    | 0,12        | 0,69                          |
| БАТОН  | 30    | 2,25              | 0,87    | 15,15       | 78,90                         |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                       | 10    | 0,10              | 8,30    | 0,10        | 75,00                         |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ (аллергики)                         | 10    | 0,00              | 9,69    | 0,00        | 87,20                         |
| Итого  |       | 10,59             | 18,37   | 50,81       | 413,55                        |
| <b>Обед</b>  |       |                   |         |             |                               |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200   | 2,36              | 6,18    | 15,49       | 133,47                        |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (аллергики)                   | 200   | 1,65              | 5,15    | 13,32       | 106,50                        |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                         | 75    | 16,06             | 39,82   | 4,52        | 449,27                        |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)             | 75    | 8,14              | 21,65   | 0,56        | 229,83                        |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                            | 150   | 4,99              | 4,43    | 31,84       | 187,33                        |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)                         | 150   | 2,91              | 5,43    | 23,74       | 155,73                        |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                            | 180   | 0,25              | 0,04    | 14,38       | 59,32                         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 44    | 2,90              | 0,48    | 18,04       | 88,00                         |
| БАТОН (аллергики)                                      | 40    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| Итого  |       | 26,56             | 50,95   | 84,27       | 917,39                        |
| <b>Полдник</b>   |       |                   |         |             |                               |
| КЕФИР  | 180   | 5,22              | 5,76    | 7,20        | 100,80                        |
| БАТОН (аллергики)                                      | 30    | 2,18              | 0,84    | 14,70       | 76,53                         |
| ЧАЙ (аллергики)  | 150   | 0,08              | 0,00    | 0,16        | 0,96                          |
| Итого  |       | 5,22              | 5,76    | 7,20        | 100,80                        |
| <b>Ужин</b>  |       |                   |         |             |                               |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                                      | 190   | 29,47             | 23,78   | 27,79       | 442,64                        |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)                          | 150   | 2,48              | 5,34    | 20,23       | 139,20                        |
| МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)                              | 70    | 12,47             | 28,85   | 0,41        | 311,30                        |
| СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ (АБРИКОСОВЫЙ)                 | 60    | 0,06              | 0,01    | 4,13        | 16,99                         |
| ЧАЙ  | 200   | 0,12              | 0,00    | 0,24        | 1,45                          |
| БАТОН  | 30    | 2,25              | 0,87    | 15,15       | 78,90                         |
| Итого  |       | 31,90             | 24,66   | 47,31       | 539,98                        |
| Всего  |       | 74,27             | 99,74   | 189,59      | 1 971,72                      |

Медицинская сестра

Воронцова И.А.