

МЕНЮ НА 23.11.22
Сад 12 часов
ДЕНЬ 4

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ | 200 | | 7,5 | 9,3 | 29,9 | 233,8 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | | 4,6 | 4,8 | 13,8 | 117,4 |
| БАТОН | 35 | | 2,8 | 0,4 | 17,2 | 83,3 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | | 4,1 | | 37,4 |
| | | | 14,9 | 18,6 | 60,9 | 471,9 |
| II Завтрак | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 143 | | 0,6 | 0,6 | 14,0 | 66,7 |
| | | | 0,6 | 0,6 | 14,0 | 66,7 |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 50 | | 1,0 | 2,0 | 8,9 | 58,7 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ФАСОЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ НА М/К | 200/11 | | 8,3 | 11,4 | 18,2 | 203,7 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | | 4,0 | 4,4 | 27,7 | 166,4 |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА | 70 | | 8,2 | 8,3 | 3,6 | 121,7 |
| КОМПОТ ИЗС/Ф С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 34,8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | | 3,4 | 0,3 | 22,6 | 106,6 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | | | 25,7 | 25,6 | 90,7 | 691,4 |
| Полдник | | | | | | |
| СНЕЖОК | 200 | | 5,4 | 4,9 | 17,7 | 136,7 |
| БАТОН | 30 | | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,4 |
| | | | 7,8 | 5,2 | 32,4 | 208,1 |
| Ужин | | | | | | |
| РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ | 220 | | 24,8 | 17,3 | 7,7 | 287,2 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | 0,3 | | 7,4 | 30,7 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 |
| | | | 26,8 | 17,5 | 25,7 | 368,9 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: СТОИМОСТЬ145 | | | 75,8 | 67,5 | 223,7 | 1,8 |