

## МЕНЮ НА 01.03.23

Сад 12 часов

ДЕНЬ 19

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ		190	7,6	9,0	31,5	238,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,8	2,8	11,5	83,1
БАТОН		35	2,8	0,4	17,2	83,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
			<b>13,2</b>	<b>16,3</b>	<b>60,2</b>	<b>441,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН		150	2,3	0,8	31,5	144,0
			<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>31,5</b>	<b>144,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"		50	1,0	2,0	8,9	58,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/К СО СМЕТ		180/11	7,8	12,3	19,9	211,6
ПЛОВ С МЯСОМ КУР		200	17,9	21,7	33,8	402,1
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,2	0,1	15,1	62,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
			<b>32,0</b>	<b>36,6</b>	<b>110,9</b>	<b>892,0</b>
<b>Полдник</b>						
КЕФИР		200	5,6	4,9	7,8	102,8
ПЕЧЕНЬЕ		30.	2,3	3,0	22,4	125,1
			<b>7,9</b>	<b>7,9</b>	<b>30,2</b>	<b>227,9</b>
<b>Ужин</b>						
СУП РЫБНЫЙ "УХА"		185	14,1	9,3	29,9	260,3
ОТВАР ШИПОВНИКА		200	0,2	0,1	11,2	51,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
			<b>16,0</b>	<b>9,6</b>	<b>51,7</b>	<b>362,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: СТОИМОСТЬ 148</b>			<b>71,4</b>	<b>71,2</b>	<b>284,5</b>	<b>1 825,8</b>