

МЕНЮ НА 01.12.22

Если 12 часов

ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	170		6,1	8,4	24,2	198,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160		2,8	2,8	9,5	74,9
БАТОН	30		2,4	0,3	14,7	71,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
			11,3	15,6	48,4	382,1
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,5	0,5	11,8	56,4
			0,5	0,5	11,8	56,4
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30		0,7	1,2	5,8	37,1
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	160/9		7,3	8,1	17,0	167,4
АЗУ ПО-ТАТАРСКИ С МЯСОМ	160		11,7	11,7	31,2	277,2
КОМПОТ ИЗС/Ф С АСКОР К-ТОЙ	150		0,2	0,1	9,0	37,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
			23,5	21,5	86,6	630,86
Полдник						
КИСЕЛЬ	180				15,4	61,9
БАТОН	20		1,6	0,2	9,8	47,6
			1,6	0,2	25,2	109,5
Ужин						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		4,3	3,9	0,2	53,4
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	140		4,5	8,6	26,1	199,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		3,3	3,4	10,8	87,4
			12,1	15,9	37,1	339,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:145			49,0	53,7	209,1	1518,66

