

МЕНЮ НА 10.10.23

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЛЕНИВЫЙ ПИРОГ ИЗ ТВОРОГА		160	3,9	7,2	16,3	144,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	3,9	4,1	13,8	107,7
БАТОН		35	2,8	0,4	17,2	83,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
			10,6	15,8	47,3	372,9
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		106	0,5	0,1	10,7	45,5
Обед						
САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ		50	0,5	2,6	2,1	34,0
СУП ОВОЩНОЙ СБОРНЫЙ НАМ/К СО СМЕТ		180/11	7,8	12,3	19,9	211,5
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		200	11,8	13,8	12,9	225,1
		70	7,8	8,8	6,1	40,3
КОМПОТ ИЗС/Ф С ВИТАМИНОМ "С"		180		0,1	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
			34,6	38,3	93,5	754,3
Ужин						
ЧАЙ		200	0,3		7,4	30,7
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
			1,1	1,0	30,6	136,9
Ужин						
БАНАН		120	0,5	0,5	11,8	56,4
ХАЧАПУРИ		170	24,8	9,4	14,6	269,2
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ		200				61,9
					53,3	387,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: СТОИМОСТЬ 154			71,6	65,1	223,9	1697,1

