

МЕНЮ на 18.04.23

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 | 233,5 |
| 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 | 471,6 |
| II Завтрак | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,0 |
| | | | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,0 |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ и ЯБЛОК | 50 | | 0,6 | 1,9 | 4,2 | 37,7 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ФАСОЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ НА М/К | 180/11 | | 7,5 | 10,3 | 16,3 | 183,3 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | | 4,0 | 4,4 | 27,7 | 166,4 |
| ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 70 | | 17,1 | 6,3 | 6,1 | 170,5 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ВИТАМИНОМ "С" | 180 | | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 34,8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 33 | | 2,4 | 0,2 | 16,5 | 78,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | | | 32,9 | 23,3 | 88,0 | 711,5 |
| Полдник | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | 0,3 | | 7,4 | 30,7 |
| БАТОН С СЫРОМ | | | 2,8/2,4 | 0,4/3,1 | 17,2 | 83,3/38,5 |
| | | | 5,5 | 3,5 | 24,6 | 152,5 |
| Ужин | | | | | | |
| РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ | 220 | | 24,8 | 17,3 | 7,7 | 287,2 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 50 | | 0,8 | 3,2 | 4,0 | 48,5 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | | 0,1 | | 7,2 | 31,1 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ²⁵ | | | 25,7 | 20,5 | 18,9 | 366,8 |

| | | | | |
|-----------------------------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:СТОИМОСТЬ156 | 79,5 | 62,5 | 202,5 | 1 745,4 |
|-----------------------------------|-------------|-------------|--------------|----------------|