

МЕНЮ на 19.05.23
Сад 12 часов
ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	8,1	12,9	2,7	159,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,8	2,8	11,5	83,1
БАТОН		35	2,8	0,4	17,2	83,3
,СЫР		12	2,4	3,1		38,5
			16,1	19,2	31,4	364,3
II Завтрак						
БАНАН		150	2,3	0,8	31,5	144,0
			2,3	0,8	31,5	144,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ		50	0,5	2,6	2,1	34,2
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/КСО СМЕТАНОЙ		200	8,8	9,7	22,1	207,4
АЗУ ПО-ТАТАРСКИ С МЯСОМ		200	11,7	11,7	31,2	277,2
КОМПОТИЗ СВ ЯБЛОК И ИЗЮМА С ВИТ С		180	0,2	0,1	12,7	52,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,0	0,3	20,0	94,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
			25,9	24,6	98,7	717,5
Полдник						
ОТВАР ШИПОВНИКА		200	0,2	0,1	10,1	46,4
ВАФЛЯ			0,8	1,0	23,2	106,2
			1,0	1,1	33,3	152,6
Ужин						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ		225	20,8	6,2	7,2	168,1
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		200	0,1	0,0	7,2	31,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
			22,6	6,4	25,0	251,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:СТОИМОСТЬ149			67,9	52,1	219,9	1 629,4