

## МЕНЮ НА 19.09.22

Сад 12 часов

ДЕНЬ 20

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	190		8,1	8,9	32,5	242,5
КАКАО С МОЛОКОМ	180		5,0	5,2	14,4	125,6
БАТОН	30		2,4	0,3	14,7	71,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
			<b>15,5</b>	<b>18,5</b>	<b>61,6</b>	<b>476,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100		0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
ПАЛОЧКИ СВЕКОЛЬНЫЕ	50		0,9	0,1	5,1	24,7
СУП РИСОВЫЙ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/9		8,3	10,1	28,6	242,5
ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ	130		12,2	13,8	21,3	259,0
СОУС ТОМАТНЫЙ	50		0,6	1,9	3,1	32,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180				9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,9	0,2	12,5	59,2
			<b>23,9</b>	<b>26,1</b>	<b>80,3</b>	<b>626,8</b>
<b>Полдник</b>						
РЯЖЕНКА	180		5,2	4,5	7,6	97,2
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,3	2,9	22,3	125,1
			<b>7,5</b>	<b>7,4</b>	<b>29,9</b>	<b>212,4</b>
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70		1,0	2,4	6,5	52,9
СУХАРНИК	150		12,1	17,5	15,0	266,5
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180		0,2	0,1	10,1	46,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>16,6</b>	<b>20,4</b>	<b>52,8</b>	<b>467,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: СТОИМОСТЬ 144</b>			<b>64,0</b>	<b>72,5</b>	<b>234,7</b>	<b>1 826,9</b>