

МЕНЮ НА 21.09.23
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 ПОМИДОР		50	0,6	3,0	2,1	39,0
СУП ОВОЩНОЙ СБОРНЫЙ НАМ/К СО СМЕТ		180/11	7,8	12,3	19,9	211,5
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		170	24,8	9,4	14,6	269,2
		70	7,8	8,8	6,1	40,3
КОМПОТ ИЗ С/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
			34,7	38,7	93,5	759,3
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						
ЯБЛОКО		120	0,5	0,5	11,8	56,4
ХАЧАПУРИ		170	24,8	9,4	14,6	269,2
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ		200	4,8	5,2	26,9	175,4
			30,1	15,1	53,3	501,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: СТОИМОСТЬ 158			77,0	70,7	235,4	1 815,6