

## МЕНЮ НА 21.11.22

Сад 12 часов

ДЕНЬ 15

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ "шоколадка"		190	6,7	8,6	27,4	213,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	0,2		7,9	32,0
БАТОН		35	2,8	0,4	17,2	83,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
			<b>9,7</b>	<b>13,1</b>	<b>52,5</b>	<b>366,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ		106	0,5	0,1	10,7	45,5
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,7</b>	<b>45,5</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ		50	0,4	2,2	0,9	26,7
СУП МОСКОВСКИЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ		200/9	8,8	11,2	26,0	245,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	4,9	4,0	30,7	178,7
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА		65	8,2	8,3	3,6	121,7
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОКС ВИТАМИНОМ "С"		180	0,1	0,1	12,3	50,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>29,0</b>	<b>26,4</b>	<b>113,7</b>	<b>831,5</b>
<b>Полдник</b>						
КЕФИР		200	5,7	5,0	8,0	106,0
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
			<b>8,0</b>	<b>7,9</b>	<b>30,3</b>	<b>231,1</b>
<b>Ужин</b>						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ		130	13,1	13,8	46,8	364,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,8	2,8	11,5	83,1
			<b>15,9</b>	<b>16,6</b>	<b>58,3</b>	<b>447,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: 148</b>			<b>63,1</b>	<b>64,1</b>	<b>265,5</b>	<b>1 922,3</b>

