

МЕНЮ НА 24.03.23

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧКОЙ		190	6,7	8,9	21,6	194,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		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
			14,1	18,2	52,6	432,3
II Завтрак						
ЯБЛОКО		150	0,6	0,6	14,7	70,5
			0,6	0,6	14,7	70,5
Полдник						
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ		50	0,5		2,8	14,2
СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		200/11	8,9	10,8	27,9	248,7
СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА		150	2,1	5,4	12,6	107,8
ПОРЦИОННАЯ КУРА		65	13,4	14,8	0,4	188,9
КОМПОТ ИЗ С/ФС ВИТАМИНОМ "С"		180	0,1	0,1	12,3	9,0
ХЛЕБ ,РЖАНОЙ		45	6,7	0,7	43,8	207,6
			31,7	31,8	99,8	776,2
Ужин						
КОМПОТ ИЗ СВ.ЯБЛОК		200	0,1	0,1	12,3	50,7
БАТОН С СЫРОМ		25	2,0/2,56	0,3/3,27	12,3/0	59,5/41,1
			4,7	3,7	24,6	151,3
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА			0,8	2,4	2,3	34,6
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		130	8,1	12,9	2,7	159,4
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,3		10,3	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		42	3,2	0,3	21,0	98,9
			12,4	15,6	36,3	335,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: СТОИМОСТЬ150			63,5	69,9	228,0	1 765,9