

МЕНЮ НА 24.11.23

Сад 12 часов

ДЕНЬ 19

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЛЕНИВЫЙ ПИРОГ ИЗ ТВОРОГА		160	7,5	8,5	29,5	224,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	3,9	4,1	13,8	83,1
БАТОН		35	2,8	0,4	17,2	107,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
			14,2	17,1	60,5	452,8
II Завтрак						
БАНАН		120	1,8	0,6	25,2	115,2
			1,8	0,6	25,2	115,2
Обед						
САЛАТ ИЗ СВ. ОГУОЦА		50	0,5	2,6	2,1	34,2
СУП БАВАРСКИЙ НА М/К СО СМЕТ		180/11	7,8	12,3	19,9	211,5
ПЛОВ С МЯСОМ		200	11,4	13,0	37,0	310,5
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,5		14,2	59,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
			24,2	28,3	98,9	737,2
Полдник						
МОЛОКО		200	5,9	6,5	9,6	122,2
ВАФЛЯ		30.	0,8	1,0	23,2	106,2
			6,7	7,5	32,8	228,4
Ужин						
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД ОМЛЕТОМ		180	24,8	17,3	7,7	215,0
СОУС ТОМАТНЫЙ		50	0,8	3,2	4,0	48,5
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,3		9,3	38,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
			27,6	20,7	31,6	352,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: СТОИМОСТЬ 156			74,5	74,2	249,0	1886,5