

## МЕНЮ НА 28.12.22

Сад 12 часов

ДЕНЬ 14

| Наименование блюда  | Выход        |             | Химический состав |             |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|---|--------------|-------------|-------------------|-------------|----------------|-------------------------------------|
|   | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г  | Углеводы,<br>г |                                     |
| <b>Завтрак</b>  |              |             |                   |             |                |                                     |
| КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ                                  |              | 190         | 6,5               | 8,8         | 34,5           | 233,5                               |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ                                |              | 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                                |
|   |              |             | <b>13,2</b>       | <b>17,4</b> | <b>65,5</b>    | <b>461,9</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>   |              |             |                   |             |                |                                     |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА"  |              | 50          | 1,0               | 2,0         | 8,9            | 58,7                                |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ НА М/КСО<br>СМЕТАНОЙ |              | 200/11      | 8,8               | 9,7         | 22,1           | 207,4                               |
| АЗУ ПО-ТАТАРСКИ С МЯСОМ                                   |              | 200         | 11,7              | 11,7        | 31,2           | 277,2                               |
| КОМПОТ ИЗС/ФС ВИТАМИНОМ "С"                               |              | 180         |                   |             | 10,7           | 42,6                                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  |              | 45          | 3,4               | 0,3         | 22,6           | 106,6                               |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   |              | 25          | 1,7               | 0,2         | 10,6           | 51,0                                |
|   |              |             | <b>26,6</b>       | <b>24,0</b> | <b>106,1</b>   | <b>743,5</b>                        |
| <b>Полдник</b>  |              |             |                   |             |                |                                     |
| ЧАЙ   |              | 200         |                   |             |                |                                     |
| БАТОН С СЫРОМ   |              |             | 2,4/2,4           | 0,3/3,1     | 14,7           | 71,4/38,5                           |
|   |              |             | <b>4,8</b>        | <b>3,4</b>  | <b>14,7</b>    | <b>109,9</b>                        |
| <b>Ужин</b>   |              |             |                   |             |                |                                     |
| РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПО ПОЛЬСКИ                                 |              | 180         | 26,8              | 9,9         | 5,0            | 215,0                               |
| ЧАЙ С САХАРОМ   |              | 140         | 0,3               |             | 7,4            | 30,7                                |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   |              | 25          | 1,7               | 0,2         | 10,6           | 51,0                                |
|   |              |             | <b>28,8</b>       | <b>10,1</b> | <b>23,0</b>    | <b>296,7</b>                        |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: СТОИМОСТЬ 156</b>                       |              |             | <b>73,9</b>       | <b>55,0</b> | <b>219,4</b>   | <b>1 655,0</b>                      |