

МЕНЮ НА 30.08.23

Сад 12 часов

ДЕНЬ 19

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		7,6	9,0	31,5	238,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,8	2,8	11,5	83,1
БАТОН	35		2,8	0,4	17,2	83,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
			13,2	16,3	60,2	441,9
II Завтрак						
ЯБЛОКО	130		0,5	0,5	12,7	61,1
			0,5	0,5	12,7	61,1
Обед						
САЛАТ ИЗ СВ. КАПУСТЫ	50		0,9	2,9	5,8	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
			24,6	28,6	102,6	737,2
Полдник						
КЕФИР	200		5,6	4,9	7,8	102,8
ВАФЛЯ	30.		0,8	1,0	23,2	106,2
			6,4	5,9	31,0	209,0
Ужин						
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПО ПОЛЬСКИ	180		26,8	9,9	5,0	215,0
СОУС ТОМАТНЫЙ	50		0,8	3,2	4,0	48,5
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200		0,1		12,3	51,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		1,7	0,2	10,6	51,0
			29,4	13,3	31,9	366,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: СТОИМОСТЬ 156			74,1	64,6	238,4	1 815,4