

## МЕНЮ НА 22.03.23

Сад 12 часов

ДЕНЬ 11

| Наименование блюда                              | Выход     |          | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|   | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>                                  |           |          |                   |             |              |                               |
| КАША 3 ЗЛАКА                                    |           | 190      | 8,2               | 10,2        | 31,7         | 251,6                         |
| 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>14,9</b>       | <b>18,8</b> | <b>62,7</b>  | <b>480,0</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>                               |           |          |                   |             |              |                               |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                   |           | 120      | 0,6               | 0,1         | 12,1         | 51,6                          |
|   |           |          | <b>0,6</b>        | <b>0,1</b>  | <b>12,1</b>  | <b>51,6</b>                   |
| <b>Обед</b>                                     |           |          |                   |             |              |                               |
| ПАЛОЧКИ СВЕКОЛЬНЫЕ                              |           | 50       | 0,9               | 0,1         | 5,1          | 24,7                          |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ |           | 200/8    | 10,0              | 11,5        | 22,2         | 237,6                         |
| СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)                          |           | 150      | 17,6              | 19,5        | 9,6          | 284,3                         |
| СОУС ТОМАТНО-ОВОЩНОЙ                            |           | 50       | 0,7               | 1,9         | 3,4          | 33,6                          |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"                 |           | 180      | 0,2               | 0,1         | 15,1         | 62,1                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  |           | 45       | 3,4               | 0,3         | 22,6         | 106,6                         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     |           | 50       | 3,3               | 0,4         | 21,2         | 102,0                         |
|   |           |          | <b>36,1</b>       | <b>33,8</b> | <b>99,2</b>  | <b>850,9</b>                  |
| <b>Полдник</b>                                  |           |          |                   |             |              |                               |
| КЕФИР   |           | 200      | 5,6               | 4,9         | 7,8          | 102,8                         |
| БАТОН   |           |          | 2,0               | 0,3         | 11,9         | 57,8                          |
|   |           |          | <b>7,6</b>        | <b>5,2</b>  | <b>19,7</b>  | <b>160,6</b>                  |
| <b>Ужин</b>                                     |           |          |                   |             |              |                               |
| МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ               |           | 130      | 2,0               | 3,7         | 11,1         | 90,3                          |
| СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ                               |           | 130      | 4,7               | 7,2         | 22,6         | 173,1                         |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                                  |           | 50       | 0,3               | 0,6         | 1,4          | 13,9                          |
| КИСЕЛЬ  |           | 180      |                   |             | 15,4         | 61,9                          |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: СТОИМОСТЬ159                     |           |          | <b>7,0</b>        | <b>11,5</b> | <b>50,5</b>  | <b>339,2</b>                  |
|   |           |          | <b>66,2</b>       | <b>69,4</b> | <b>244,2</b> | <b>1 882,3</b>                |