

меню от 30.01.2024г

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная		190	6,8	8,2	29,3	219,1
Какао на молоке		180	3,9	4,1	12,8	103,8
БАТОН		35	2,8	0,4	17,2	83,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
			<b>13,5</b>	<b>16,8</b>	<b>59,3</b>	<b>443,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ		100	0,6	0,6	14,7	70,5
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>
<b>Обед</b>						
Салат свеколка		50	0,6	1,5	1,3	20,6
Суп баварский на м.к со сметаной		200/11	9,1	11,2	16,3	206,3
Плов с мясом		200	15,3	13,2	29,4	297,7
Компот из кураги		180	0,5		14,2	59,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>31,1</b>	<b>26,5</b>	<b>97,5</b>	<b>756,6</b>
<b>Полдник</b>						
Ряженка		200	0,3		7,4	30,7
Вафли		16	2,3	2,9	22,3	125,1
			<b>2,6</b>	<b>2,9</b>	<b>29,7</b>	<b>155,8</b>
<b>Ужин</b>						
Банан		150	5,8	7,6	21,5	178,1
Рыба запеченная по польски		230				
Чай с лимоном		200	0,3		6,0	25,0
			<b>6,1</b>	<b>7,6</b>	<b>27,5</b>	<b>203,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,9</b>	<b>54,4</b>	<b>228,7</b>	<b>1 629,6</b>