

МЕНЮ

10 марта 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) № 09/1	5		4,1		37
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ б/м (аллергики)	40	5,1	4,6	0,3	63
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ № 03/11	180	7,7	7,8	29,8	220
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ б/м (аллергики)	200	2,4	12,3	16,9	188
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 07/3	180	4,2	4,4	18	129
ЧАЙ С САХАРОМ б/м (аллергики)	150			6,9	28
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ № 06/1	40	3	0,2	19,5	92
Итого		14,9	16,5	67,3	478
II Завтрак					
ЙОГУРТ №07/11	180	5	4,5	34,2	102
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ б/м (аллергики)	180	0,9	0,2	17,7	75
Итого		5	4,5	34,2	102
Обед					
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ № 01/3	200	6,5	8,5	8,8	135
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ Б/М (аллергики)	200	6,4	8,3	8,3	130
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №02/34	130	5,9	8,7	37,7	253
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ б/м (аллергики)	130	4,8	4,8	30,3	182
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ №02/8	80	11	14,9	11,8	223
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ б/м (аллергики)	80	12,2	16,4	15,4	254
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" № 07/7	180	0,1	0,1	12	51
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ 06/2	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого		26,8	32,6	91,5	764
Уплотненный полдник					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ № 02/26	120	2,3	5,1	19	131
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ Б/М (аллергики)	120	2,3	6	19	139
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ № 02/29	80/30	16,6	10,3	3	172
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ б/м (аллергики)	80/30	16,3	11	3,2	177
ЧАЙ С САХАРОМ № 07/1	180	0,1		9,6	39
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ № 06/1	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого		21,2	15,6	46,2	411
Всего		67,9	69,2	239,2	1755