

МЕНЮ

21 марта 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СЫР (ПОРЦИЯМИ) № 09/2	15	3,9	4	0,5	56
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ б/м (аллергики)	40	5,1	4,6	0,3	63
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ № 03/2	200	6	8,1	22,7	187
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" Б/М (аллергики)	200	3,7	16,4	24,2	259
КАКАО С МОЛОКОМ № 07/4	180	5,4	5,5	17,4	142
ЧАЙ С САХАРОМ б/м (аллергики)	150			6,9	28
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ № 06/1	40	3	0,2	19,5	92
Итого		18,3	17,8	60,1	477
II Завтрак					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №07/18	180	0,9	0,2	17,7	75
Итого		0,9	0,2	17,7	75
Обед					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ № 01/5	200	7,5	7,5	14,6	156
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ Б/М (аллергики)	200	7,4	10,4	13,2	176
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №02/19	140	2,9	5,1	19,9	137
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ Б/М (аллергики)	140	2,5	20,9	21	282
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА №02/10	80	10,3	10,7	3,1	150
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА Б/М (аллергики)	80	12,1	12,7	2,9	174
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" № 07/8	180	0,5		18,2	73
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ 06/2	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого		24,5	23,7	77	618
Уплотненный полдник					
ВАФЛИ № 06/5	30	0,8	1	23,2	106
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ №02/5	150/20	24,6	17,4	36,3	402
ПЛОВ МЯСНОЙ Б/М (аллергики)	200	22,5	23,4	34,9	438
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ № 07/14	200	5,6	6,2	9,1	116
ЧАЙ С САХАРОМ б/м (аллергики)	150			6,9	28
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ № 06/1	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого		33,2	24,8	83,2	693
Всего		76,9	66,5	238	1863