

МЕНЮ

22 марта 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ № 03/10	180	5	6,7	33	214
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ б/м (аллергики)	200	2	14,9	25,1	242
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		12,2	11,3	70,5	435
II Завтрак					
СНЕЖОК 2,5 ЖИРНОСТИ №07/19	180	5,4	1,8	7,6	72
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ б/м (аллергики)	180	0,9	0,2	17,7	75
Итого		5,4	1,8	7,6	72
Обед					
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ № 01/13	200	7,1	9,5	14	166
СВЕКОЛЬНИК б/м (аллергики)	200	7,3	7,5	16,7	160
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №02/26	150	2,9	4,8	23,8	150
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ Б/М (аллергики)	150	2,9	7,5	23,8	174
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №02/14	80	18	7,7	2,3	151
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ Б/М (аллергики)	80	17,8	7,9	1,9	150
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		31,4	22,5	73,3	620
Уплотненный полдник					
ПЕЧЕНЬЕ № 06/7	20	1,5	1,9	14,9	81
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ №02/6	140	24,4	13,1	35	360
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ б/м (аллергики)	120	4,4	4,4	27,9	169
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ б/м (аллергики)	80	10,6	9,7	1,3	135
ЧАЙ С МОЛОКОМ №07/2	180	2,5	2,7	13,6	90
ЧАЙ С САХАРОМ б/м (аллергики)	150			6,9	28
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ № 06/1	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого		30,6	17,9	78,1	600
Всего		79,6	53,5	229,5	1727