

МЕНЮ
Сад 10 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,0	5,6	24,3	166,0	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,6	0,5	24,6	110,0	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,5	10,6	53,0	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,2	0,0	6,4	26,0	
		7,3	6,6	65,9	355,0	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,0	0,2	20,2	92,0	
		1,0	0,2	20,2	92,0	
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,6	50,0	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2,5	6,5	9,6	107,0	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	7,6	4,9	5,7	104,0	
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	140	2,1	2,9	25,1	135,0	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	18,5	88,0	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,5	10,6	53,0	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	16,7	71,0	
		17,9	18,6	90,8	608,0	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ (С ПОВИДЛОМ)	50	2,8	2,6	30,5	157,0	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,6	0,2	13,1	60,0	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
		3,8	3,2	53,4	264,0	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		30,0	28,6	230,3	1 319,0	