

МЕНЮ
Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170		13,3	11,9	3,1	190,0
ОВОЩИ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый)	30		0,9	1,1	1,5	19,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,3	0,8	15,9	80,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,1	1,7	11,5	70,0
			18,6	15,5	32,0	359,0
II Завтрак						
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	180		5,2	4,5	7,6	92,0
			5,2	4,5	7,6	92,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60		0,8	3,6	5,0	56,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200		2,8	4,6	6,5	78,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (БИТОЧКИ)	80		9,4	9,8	11,3	171,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140		3,8	4,6	31,6	162,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,0	0,3	13,9	66,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,5	0,5	10,6	53,0
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180		0,2	0,0	11,6	47,0
			20,5	23,4	90,5	633,0
Полдник						
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	80		6,8	7,3	11,3	135,0
ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	140		2,6	7,1	12,9	109,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,0	0,3	13,9	66,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,3	0,8	15,9	80,0
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180		1,0	0,1	24,5	102,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100		0,8	0,2	7,5	38,0
			15,5	15,8	86,0	530,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			59,8	59,2	216,1	1 614,0