

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 7

| Наименование блюда                               | Выход     |             | Химический состав |            |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|--------------------------------------------------|-----------|-------------|-------------------|------------|----------------|-------------------------------------|
|                                                  | Брутто, г | Нетто,<br>г | Белки, г          | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |                                     |
| Завтрак                                          |           |             |                   |            |                |                                     |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ (ДРУЖБА) | 180       |             | 4,3               | 7,0        | 22,1           | 170,0                               |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                               | 40        |             | 1,6               | 0,5        | 24,6           | 110,0                               |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                    | 180       |             | 2,1               | 1,7        | 11,5           | 70,0                                |
|                                                  |           |             | 8,0               | 9,2        | 58,2           | 350,0                               |
| 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                                             |           |             |                   |            |                |                                     |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                                 | 60        |             | 0,8               | 6,1        | 4,0            | 74,0                                |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ                         | 200       |             | 4,5               | 2,6        | 14,2           | 98,0                                |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                    | 200       |             | 11,2              | 9,4        | 19,9           | 226,0                               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ              | 40        |             | 2,6               | 0,4        | 18,5           | 88,0                                |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                | 30        |             | 2,3               | 0,8        | 15,9           | 80,0                                |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(ЯБЛОК)               | 180       |             | 0,1               | 0,1        | 9,5            | 40,0                                |
|                                                  |           |             | 21,5              | 19,4       | 82,0           | 606,0                               |
| Полдник                                          |           |             |                   |            |                |                                     |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                             | 150       |             | 12,3              | 14,5       | 25,1           | 261,0                               |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                    | 180/7     |             | 0,2               | 0,0        | 6,4            | 26,0                                |
|                                                  |           |             | 12,5              | 14,5       | 31,5           | 287,0                               |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                   |           |             | 47,2              | 47,6       | 179,3          | 1 335,0                             |