

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	165		12,9	11,6	3,0	184,0
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
КОФЕЙный НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,4	1,9	14,8	86,0
			18,5	15,4	35,2	369,0
II Завтрак						
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	175		4,9	4,4	19,3	95,0
			4,9	4,4	19,3	95,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СУХОФРУКТАМИ	60		0,9	3,7	8,1	69,0
СУП ИЗ ОВОЩЕй (С МЯСОМ И СМЕТАНОй)	200		3,5	4,3	7,7	83,0
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБные ЗАПЕЧЕНные (БИТОЧКИ)	80		8,0	3,8	7,7	97,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	140		1,8	4,0	17,4	113,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧный ОБОГАЩЕНный	40		2,6	0,4	18,5	88,0
БАТОН ОБОГАЩЕНный	30		2,3	0,8	15,9	80,0
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200		0,1	0,1	17,9	73,0
			19,2	17,1	93,2	603,0
Полдник						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60		5,5	4,6	24,6	161,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1	0,0	6,2	25,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100		0,9	0,2	8,1	43,0
			6,5	4,8	38,9	229,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,1	41,7	186,6	1 296,0