

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	180		14,1	12,6	3,3	201,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,3	0,8	15,9	80,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,1	1,7	11,5	70,0
			19,1	15,8	31,7	364,0
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
БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ	70		8,2	8,1	9,8	146,0
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
			19,3	21,7	89,0	608,0
Полдник						
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	70		6,0	6,4	9,9	118,0
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	20		1,5	0,5	10,6	53,0
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180		1,0	0,1	24,5	102,0
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20		0,8	5,4	12,4	102,0
			13,9	19,8	84,2	550,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,5	61,8	212,5	1 614,0