



## МЕНЮ

7-11

ДЕНЬ 6

10.12.2024

| Наименование блюда                      | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|----------------------------------|
|                                         | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |
| Завтрак                                 |           |          |                   |         |             |                                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                       | 50        | 5,1      | 4,2               | 11,5    | 104,1       |                                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ<br>МАННОЙ КРУПЫ | 250       | 7,2      | 12,8              | 37,8    | 294,0       |                                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                         | 200       | 3,8      | 3,0               | 24,5    | 140,2       |                                  |
|                                         |           | 16,1     | 20,0              | 73,8    | 538,3       |                                  |
| Обед                                    |           |          |                   |         |             |                                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ<br>ГОРОШКОМ   | 60        | 1,1      | 2,5               | 6,5     | 52,5        |                                  |
| ЩИ                                      | 200       | 7,2      | 7,1               | 4,5     | 110,7       |                                  |
| ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ<br>СОУСЕ       | 90        | 12,2     | 11,3              | 8,4     | 207,5       |                                  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С<br>ОВОЩАМИ          | 150       | 5,2      | 6,3               | 31,8    | 205,5       |                                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 20        | 1,3      | 0,2               | 8,5     | 40,8        |                                  |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                        | 200       | 0,1      | 0,1               | 26,4    | 108,0       |                                  |
|                                         |           | 28,7     | 28,4              | 96,5    | 782,5       |                                  |
| Полдник                                 |           |          |                   |         |             |                                  |
| ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА                       | 100       | 6,6      | 7,7               | 4,6     | 114,8       |                                  |
| йогурт                                  | 115       | 2,3      | 1,7               | 3,4     | 55,2        |                                  |
| СОК ВИШНЕВЫЙ                            | 200       | 1,4      | 0,4               | 22,1    | 98,9        |                                  |
|                                         |           | 9,0      | 9,4               | 34,8    | 261,7       |                                  |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                          |           | 53,8     | 57,8              | 205,1   | 1 582,5     |                                  |