

МЕНЮ

7-11

ДЕНЬ 4

22.11.2024

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50		4,5	4,5	7,4	88,0	
КАША ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	200		8,0	9,6	39,3	278,0	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,1	2,4	16,2	99,5	
			15,6	16,5	69,2	490,9	
Обед							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60		0,9	6,1	4,6	77,9	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200		7,4	8,9	16,7	176,5	
РЫБА (ФИЛЕ ТРЕСКИ) ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (ГАРНИР- КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ)	250		14,1	10,2	27,1	256,7	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,5		27,0	110,0	
			27,3	26,9	103,8	769,0	
Полдник							
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫ С СЫРОМ	150		7,3	10,8	24,3	225,0	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200		1,0	0,2	19,2	92,0	
			8,3	11,0	43,5	317,0	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,2	54,4	216,5	1 576,9	