



МЕНЮ

12 и старше

ДЕНЬ 4

20.12.2024

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брут то, 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	260		10,4	12,4	50,9	361,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,5	2,4	15,1	94,3
			18,4	19,3	79,7	568,8
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100		1,4	7,1	7,9	102,9
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250		9,3	11,1	20,9	220,6
РЫБА (ФИЛЕ ТРЕСКИ) ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (ГАРНИР- КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ)	280		15,8	11,4	30,4	287,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,5		27,0	110,0
			31,7	32,1	127,6	929,1
Полдник						
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫИ С СЫРОМ	165		8,0	11,9	26,6	246,7
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200		1,0	0,2	19,2	92,0
			9,0	12,1	45,8	338,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,1	63,5	253,1	1 836,6