



## МЕНЮ

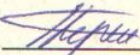
20 января 2025 г.

### Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6	8.1	24.5	196
КАША ЖИДКАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" с раст.м. (аллергики)	180	3.3	6.7	20.1	153
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	0.3		27.9	114
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.3	12.5	82
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40
<b>Итого</b>		<b>10.5</b>	<b>11</b>	<b>75.2</b>	<b>444</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180				
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40
<b>Итого</b>					
<b>Обед</b>					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0.5	0.1	1	8
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (аллергики)	60	0.7	3.6	3.9	51
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	3.9	8.3	9.5	131
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ (аллергики)	200	3.2	6.2	6.8	96
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13.9	8.3	3.5	144
МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	60	13.5	31.4	0.4	338
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	60	11.9	0.7	0.4	55
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	140	3.2	9.1	23.8	193
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергики)	140	2.7	5.1	22.1	146
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.3	16.7	83
<b>Итого</b>		<b>25.6</b>	<b>27</b>	<b>77.5</b>	<b>672</b>
<b>Полдник</b>					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.4	22.5	18.3	345
ЖАРКОЕ (картофель с мясом с раст.м.) (аллергики)	200	16.9	39.6	18	496
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41



БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		6.2	25
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4.1	3.8	29.8	169
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики)	20	1.5	0.6	10.3	52
<b>Итого</b>		<b>24.4</b>	<b>27.1</b>	<b>73.1</b>	<b>632</b>
<b>Всего</b>		<b>60.5</b>	<b>65.1</b>	<b>225.8</b>	<b>1748</b>

Медицинская сестра  Бережная А.В.