

## Меню на 20.12.2023

Категория  
Довольствующихся: сад 12 ч.



3

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Суп овсяный молочный	200	5,92	5,93	17,92	148,8	94
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>8,43</b>	<b>13,5</b>	<b>42,53</b>	<b>324,8</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,00	95	-
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
Свекольник	200	1,63	4	11,2	87,8	58
Помидоры консервированные	50	0,55	0,05	1,75	10	-
Тефтеля рыбная из горбуши в соусе	80	11	4,51	2,4	92,35	-
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	321
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
<b>ИТОГО:</b>	<b>885</b>	<b>21,11</b>	<b>14,42</b>	<b>96,81</b>	<b>626,1</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	17,72	94	б/н
Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	351
Запеканка творожная	150	26,64	18,15	27,55	379,5	237
<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>35,86</b>	<b>24,78</b>	<b>58,31</b>	<b>605,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>65,4</b>	<b>53,7</b>	<b>197,65</b>	<b>1556,8</b>	

Повар  Мохник Н.Т.

Мед. сестра  Григорьева А.М.