

Подпись \_\_\_\_\_

**Сад 12 часов**

| Наименование блюда                                   | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                      |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                              |       |                   |         |             |                                     |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                    | 170   | 18                | 24.3    | 3.2         | 304                                 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (аллергики)                             | 40    | 4.9               | 4.5     | 0.3         | 61                                  |
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ<br>ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый) | 30    | 0.9               | 1.2     | 1.9         | 22                                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 20    | 1.5               | 0.6     | 10.3        | 52                                  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                        | 180   | 2.7               | 2.3     | 12.5        | 82                                  |
| ЧАЙ (БЕЗ САХАРА) (аллергики)                         | 180   | 0.1               |         | 0.2         | 1                                   |
| Итого                                                |       | 23.1              | 28.4    | 27.9        | 460                                 |
| II Завтрак                                           |       |                   |         |             |                                     |
| РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%                                  | 180   | 5.2               | 7.2     | 7.6         | 97                                  |
| Итого                                                |       | 5.2               | 7.2     | 7.6         | 97                                  |
| Обед                                                 |       |                   |         |             |                                     |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ<br>(ОГУРЦЫ)                 | 60    |                   |         |             |                                     |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С<br>МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)     | 200   | 4.3               | 8.5     | 12.8        | 147                                 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С<br>МЯСОМ ) (аллергики)   | 200   | 4.1               | 7.8     | 12.6        | 137                                 |
| КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)<br>БИТОЧКИ)                 | 80    | 13.6              | 17.5    | 12.3        | 261                                 |
| МЯСО (ГОВЯДИНА) ТУШЕНОЕ<br>(аллергики)               | 60    | 17.6              | 15.1    | 0.4         | 207                                 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                           | 140   | 8.2               | 6.2     | 36.9        | 236                                 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 30    | 2                 | 0.3     | 12.7        | 61                                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 20    | 1.5               | 0.6     | 10.3        | 52                                  |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ                                 | 180   | 0.2               |         | 11.6        | 48                                  |
| Итого                                                |       | 29.8              | 33.1    | 96.6        | 805                                 |
| Полдник                                              |       |                   |         |             |                                     |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -<br>"ЁЖИКИ"             | 80    | 9.8               | 13.3    | 12.7        | 210                                 |
| МЯСО (ГОВЯДИНА) ТУШЕНОЕ<br>(аллергики)               | 60    | 17.6              | 15.1    | 0.4         | 207                                 |
| ПУДИНГ ОВОЩНОЙ                                       | 140   | 6.1               | 7.2     | 16.8        | 158                                 |
| ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)                            | 150   | 2.3               | 4.3     | 10.9        | 92                                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 20    | 1.3               | 0.2     | 8.5         | 41                                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 20    | 1.5               | 0.6     | 10.3        | 52                                  |

|                           |     |             |             |              |             |
|---------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|-------------|
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ          | 180 | 1           | 0.1         | 24.5         | 103         |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ) | 100 | 0.8         | 0.2         | 7.5          | 38          |
| <b>Итого</b>              |     | <b>20.5</b> | <b>21.6</b> | <b>80.3</b>  | <b>602</b>  |
| <b>Всего</b>              |     | <b>78.6</b> | <b>90.3</b> | <b>212.4</b> | <b>1964</b> |