

МЕНЮ
13 февраля 2023
Старшие группы 2 нед. 7 день
ЗАВТРАК

№ реч.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
43-2/3	запеканка творожная со сгущенным молоком	150	25,3	14,4	20,1	313
104/78	батон	40	3,04	0,36	18,6	160
104/78	масло	5	0,04	3,6	0,07	21
10.1	какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135
Итого			32,28	21,86	63,27	629

ЗАВТРАК 2

№ реч.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	сок	100	0,5	0,1	10,1	36
	печенье	40	6	4	9	121
Итого			6,5	4,1	19,1	157

ОБЕД

№ реч.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	суп гороховый	200	4,3	4	15,9	118
17,2	рыба тушеная в сметанном соусе	150	10,5	2,6	4,8	85
	греча отварная рассыпчатая	150	8,6	6,8	45,69	250
4,1	компот из сухофруктов	200	0,3	0	19,3	71
	хлеб	50	3,2	0,6	16,7	86,88
Итого			26,9	14	102,39	610,88

ПОЛДНИК

№ реч.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
8,12	ватрушка с повидлом	65	4,06	5,17	27,96	175
	кефир	200	6	5	8	108
Итого			11,3	8,9	41,8	283
Итого по группе			73,94	46,98	190,97	1679,88