

## МЕНЮ

15 февраля 2024

Старшие группы 2 нед.9 день

## ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюд                   | Выход, гр. | Пищевая ценность |       |          |              |
|--------|-------------------------------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
|        |                                     |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
| 8,4    | каша геркулесовая молочная с маслом | 200        | 6,4              | 7,4   | 29,2     | 202          |
| 1,13   | батон                               | 40         | 3,04             | 0,36  | 18,6     | 160          |
| 1,13   | масло сливочное                     | 5          | 0,04             | 3,6   | 0,065    | 21           |
| 13,1   | какао с молоком                     | 200        | 3,9              | 3,5   | 24,5     | 135          |
|        | Итого                               |            | 13,38            | 14,86 | 72,365   | 518          |

## ЗАВТРАК 2

| № рец. | Наименование блюд | Выход, гр. | Пищевая ценность |      |          |              |
|--------|-------------------|------------|------------------|------|----------|--------------|
|        |                   |            | Белки            | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|        | яблоко            | 100г       | 0,4              | 0,4  | 9,8      | 42,68        |
|        | Итого             |            | 0,4              | 0,4  | 9,8      | 42,68        |

## ОБЕД

| № рец. | Наименование блюд     | Выход, гр. | Пищевая ценность |      |          |              |
|--------|-----------------------|------------|------------------|------|----------|--------------|
|        |                       |            | Белки            | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 5,2    | борщ со сметаной      | 200        | 1,7              | 4,4  | 11,7     | 93           |
| 4,9    | плов из мяса кур      | 200        | 19,1             | 17,5 | 34,9     | 368          |
|        | компот из сухофруктов | 200        | 0,3              | 0    | 19,3     | 71           |
|        | хлеб                  | 50         | 3,3              | 0,6  | 16,7     | 86,8         |
|        | Итого                 |            | 24,4             | 22,5 | 82,6     | 618,8        |

## ПОЛДНИК

| № рец. | Наименование блюд               | Выход, гр. | Пищевая ценность |       |          |              |
|--------|---------------------------------|------------|------------------|-------|----------|--------------|
|        |                                 |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
| 19,3   | рагу из овощей в молочном соусе | 150        | 3,1              | 5,3   | 16,9     | 119          |
|        | кефир                           | 200        |                  | 5     | 8        | 108          |
|        | хлеб                            | 40         | 3,04             | 0,36  | 18,6     | 160          |
|        | Итого                           |            | 12,14            | 10,66 | 43,5     | 387          |
|        | Итого                           |            |                  |       |          | 1566,48      |