



Сад 12 БЕЗМОЛОЧНАЯ

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	150	8.4	2.1	38.1	205
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С ЛУКОМ (аллергии)	160	8.9	2.3	40.9	220
МЯСО ОТВАРНОЕ	20	4.8	11.1	0.1	120
МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	20	4.8	11.1	0.1	120
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ (аллергии)	15				
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0.6	0.7	15.5	71
ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА (аллергии)	20				
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0.2	0.1	11.3	44
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0.1		6.2	25
Итого		15.5	14.6	75.3	492
II Завтрак					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.3	16.8	84
Итого		0.6	0.3	16.8	84
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ	60	3.2	4.8	3.6	70
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ) (аллергии)	60				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ)	200	3.8	7.7	8.4	118
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ без моркови) (аллергии)	200	3.8	7.7	8.5	119
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	15.9	0.9	0.5	74
МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	60	14.4	33.4	0.4	360
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С УКРОПОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	140	2.8	5.6	22.7	152
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
ХЛЕБЦЫ (аллергии)	15				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ХЛЕБЦЫ (аллергии)	15				
СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	180	0.9		22.9	99
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0.1		6.2	25
Итого		30.1	19.9	81.1	626
Полдник					
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ И МЯСА	230	17.4	20.1	23.1	344

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ И МЯСА (свинина без моркови) (аллергики)	230	14.3	33.1	23.5	449
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.7	0.3	63
МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	35	8.4	19.5	0.2	210
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
ХЛЕБЦЫ (аллергики)	15				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ХЛЕБЦЫ (аллергики)	15				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190/10	0.2		6.8	30
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		6.2	25
Итого		25.5	25.6	49	530
Всего		71.7	60.4	222.2	1732

Медицинская сестра



Бережная А.В.