



МЕНЮ  
 8 ДЕНЬ

« 18 » 20 22 Г.

ЗАВТРАК

| № | Наименование блюда  | Выход<br>д\с | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|---|--------------|-------|------|----------|---------|
| 1 | Каша жидкая ячневая<br>молочная с маслом<br>сливочным                   | 205          | 4,3   | 2,1  | 18,25    | 109,12  |
| 2 | Какао с молоком   | 180          | 3,67  | 3,19 | 15,82    | 107     |
| 3 | Батон нарезной  | 30           | 1,19  | 0,15 | 7,27     | 35,02   |
| 4 | Сгущенное молоко<br>(цельное и с сахаром) или<br>сгущёно-варёное молоко | 10           | 0,72  | 0,85 | 5,55     | 32,8    |

2 ЗАВТРАК

|   |                       |     |      |      |       |      |
|---|-----------------------|-----|------|------|-------|------|
| 1 | Кисломолочный напиток | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3   | 76   |
| 2 | Кондитерские изделия  | 13  | 2,12 | 0,26 | 14,76 | 62,1 |

ОБЕД

|   |   |     |       |      |       |        |
|---|---|-----|-------|------|-------|--------|
| 1 | Рассольник ленинградский<br>на мясном бульоне со<br>сметаной с йодиров. солью | 180 | 1,44  | 3,68 | 12,19 | 87,84  |
| 2 | Гороховое пюре  | 120 | 12,45 | 5,8  | 31,2  | 219,72 |
| 3 | Котлеты рубленые  | 80  | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183    |
| 4 | Компот из сухофруктов   | 180 | 0,4   | 0,02 | 24,99 | 102    |
| 5 | Хлеб пшеничный  | 25  | 1,98  | 0,25 | 12,08 | 58,33  |
| 6 | Хлеб ржаной   | 45  | 2,97  | 0,54 | 15,03 | 78,3   |
| 7 | Салат овощной /овощи<br>свежие/икра овощная                                   | 60  | 0,95  | 3,07 | 7,26  | 60,4   |

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

|   |                      |     |       |       |       |        |
|---|----------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 1 | Запеканка из творога | 180 | 31,96 | 21,78 | 33,04 | 455,52 |
| 2 | Повидло              | 10  | 0,05  | 0     | 9,16  | 34,7   |
| 3 | Чай с сахаром        | 180 | 0,06  | 0,02  | 9,99  | 40     |
| 4 | Батон нарезной       | 30  | 1,19  | 0,15  | 7,27  | 35,02  |

|  |                           |  |       |       |        |         |
|--|---------------------------|--|-------|-------|--------|---------|
|  | Итого за восьмой день сад |  | 83,16 | 55,15 | 259,92 | 1845,57 |
|--|---------------------------|--|-------|-------|--------|---------|