

**МЕНЮ
9 ДЕНЬ**

«16» 11 2023 Г.

ЗАВТРАК

| № | Наименование блюда | Выход д/с | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|--------------------|--------------|-------|-------|----------|---------|
| 1 | Омлет натуральный | 170 | 15,04 | 26,92 | 3,02 | 314 |
| 2 | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 |
| 3 | Батон нарезной | 30 | 1,19 | 0,15 | 7,27 | 35,02 |
| 4 | Сыр | 16 | 3,68 | 4,64 | 0 | 57,6 |

2 ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|---|------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|
| 1 | Сок (нектар) витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 22 | 90 |
| 2 | Кондитерские изделия | 18 | 2,16 | 1,08 | 15,95 | 95,12 |

ОБЕД

| | | | | | | |
|---|---|-----|------|------|-------|--------|
| 1 | Суп картофельный с бобовыми с йодированной солью на м/б | 180 | 3,95 | 3,79 | 11,75 | 97,02 |
| 2 | Капуста тушенная с мясом | 70 | 8,09 | 8,3 | 8,72 | 160,26 |
| 3 | Картофельное пюре | 90 | 1,83 | 2,88 | 12,23 | 82,5 |
| 4 | Компот из с/ф. + вит. С | 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 свежие/икра овощная | 60 | 0,95 | 3,07 | 7,26 | 60,4 |

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

| | | | | | | |
|---|-----------------------------------|-----|-------|------|------|--------|
| 1 | Макаронник с мясом или печенью | 150 | 13,96 | 9,94 | 32,8 | 276,45 |
| 2 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |
| 3 | Батон нарезной | 30 | 1,19 | 0,15 | 7,27 | 35,02 |
| 4 | Фрукт свежий | 120 | 1,38 | 0,46 | 25,8 | 103,05 |

| | | | | | | |
|--|---------------------------|--|------|-------|--------|---------|
| | Итого за девятый день сад | | 61,5 | 64,55 | 230,47 | 1774,07 |
|--|---------------------------|--|------|-------|--------|---------|