

Меню Дети ЗК

Меню Ясли ЗК

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход	Стоимость	Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход	Стоимость
Белки	Жиры	Углеводы	Ккал				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
Второй завтрак													
		3	16	яблоко	85	10,63			3	16	яблоко	85	10,63
Завтрак													
3	3	15	95	чай с молоком	180	8,44	2	2	12	73	чай с молоком	150	7,11
		1	5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	5,95							
									3		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	5,00
6	8	28	201	КАША ДРУЖБА вязкая мол.	200	16,49	5	6	21	151	КАША ДРУЖБА вязкая мол.	150	12,32
Обед													
2	5	17	121	РАССОЛЬНИК СО	200	7,86	2	4	13	102	РАССОЛЬНИК СО	180	5,77
4	6	22	158	Картофельное пюре	150	9,87	3	5	20	137	Картофельное пюре	130	8,06
1		15	59	КОМПОТ ИЗ С/Ф	200	2,11			8	53	КОМПОТ ИЗ С/Ф	180	1,77
2		15	71	хлеб пшеничный	30	2,26	2		14	71	хлеб пшеничный	20	1,50
3	1	20	95	хлеб ржаной	50	2,56	3	1	17	87	хлеб ржаной	40	2,05
12	4	3	102	Рыба запеченая под омлетом	80	36,25	9	3	2	75	Рыба запеченая под омлетом	60	25,59
Полдник													
1		16	46	фруктовый сок	100	4,86	1		16	46	фруктовый сок	100	4,86
2	3	19	104	пченье	25	1,53	2	3	19	104	пченье	25	1,51
Ужин													
16	18	15	190	ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ тех.карта	200	17,17	11	12	10	127	ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ тех.карта	150	13,75
		8	30	Чай полусладкий	200	0,89			8	30	Чай полусладкий	150	0,61
							8	8	67	354	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	7,57
6	6	56	295	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	6,09							
58	56	251	1 588			132,95	47	45	230	1 429			108,10

Руководитель Доронина Т.Н.