

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													
4	4	17	119	КАКАО	200	15,38	3	3	13	89	КАКАО	150	13,77
		1	5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	6,06							
									3		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	5,43
7	8	28	213	Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	16,75	5	6	21	160	Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	12,41
Обед													
2	5	11	146	БОРЩ со СМЕТАНОЙ!!!	200	9,28							
25	13	51	419	ПЛОВ РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	180	26,42	21	10	42	343	ПЛОВ РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	150	21,29
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	1,63	2		14	71	хлеб пшеничный	20	1,09
							1	4	9	129	БОРЩ Со СМЕТАНОЙ!!!	180	7,32
3	1	20	95	хлеб ржаной	50	2,56	3	1	17	87	хлеб ржаной	40	2,05
1	4	4	54	салат из свежей капусты	60	1,96	1	3	3	39	салат из свежей капусты	40	1,34
Полдник													
1		16	46	фруктовый сок	100	4,88	1		16	46	фруктовый сок	100	4,88
3		16	63	гренки	35	2,23	1		9	36	гренки	20	1,27
Ужин													
9	13	2	156	Омлет натуральный с маслом	110	19,59	7	10	2	125	Омлет натуральный с маслом	85	13,32
3	3	5	56	молоко	100	8,53	3	3	5	56	молоко	100	8,53
5	4	25	157	Ватрушка с повидлом	60	11,66	5	4	25	157	Ватрушка с повидлом	60	11,66
66	54	230	1 673			139,65	54	44	187	1 409			116,74

Руководитель Доронина Т.Н.