

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			
Завтрак													
3	3	15	95	чай с молоком	180	8,86	2	2	12	73	чай с молоком	150	7,45
5	7	15	144	Бутерброд с маслом с сыром	30/4/12	14,55	3	5	10	99	Бутерброд с маслом с сыром	20/3/8	9,45
6	6	20	155	Суп молочный с макаронами	200	17,22	4	4	15	116	Суп молочный с макаронами	150	12,27
5	5		63	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	10,00	5	5		63	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	10,00
Обед													
13	8	31	153	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ!!!	200	7,41	12	7	28	131	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ!!!	180	5,23
12	11	17		Жаркое по домашнему из мяса птицы	200	20,28	11	10	16		Жаркое по домашнему из мяса птицы	180	18,71
1		15	59	КОМПОТ ИЗ С/Ф	200	2,07			8	53	КОМПОТ ИЗ С/Ф	180	1,74
2		15	71	хлеб пшеничный	30	1,60	2		14	71	хлеб пшеничный	20	1,06
3	1	20	95	хлеб ржаной	50	2,65	3	1	17	87	хлеб ржаной	40	2,12
1	4	6	63	Винегрет	60	3,19	1	3	4	16	Винегрет	40	2,24
Полдник													
1		16	46	фруктовый сок	100	5,01	1		16	46	фруктовый сок	100	5,01
2	3	19	104	пченье	25	4,55	2	3	19	104	пченье	25	4,55
Ужин													
6	7	33	206	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	8,27	5	6	27	172	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	6,96
		17	63	Чай с шиповником	200	3,77			12	47	Чай с шиповником	150	2,28
2		15	71	хлеб пшеничный	30	1,60	2		14	71	хлеб пшеничный	20	1,06
12	4	2	95	Рыбное суфле	80	24,95	11	3	1	77	Рыбное суфле	70	23,86
75	60	255	1 483			135,98	66	50	213	1 225			114,00

Руководитель      Доронина Т.Н.