

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													
1		16	46	фруктовый сок	100	5,10	1		16	46	фруктовый сок	100	5,10
Завтрак													
		43	36	салат из моркови с яблоком	60	7,85			28	24	салат из моркови с яблоком	40	5,24
4	4	17	119	КАКАО	200	15,91	3	3	13	89	КАКАО	150	14,25
		1	5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	7,24							
									3		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	6,28
20	17	43	475	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	47,28	11	9	30	278	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	39,66
		12	49	Повидло	20	3,82			12	49	Повидло	20	3,82
Обед													
2	3	13	142	СУП С КЛЕЦКАМИ !!!	200	9,33	2	2	10	128	СУП С КЛЕЦКАМИ !!!	180	6,70
3	5	12	104	Рагу из овощей	150	6,66	2	4	10	87	Рагу из овощей	120	5,07
1		15	59	КОМПОТ ИЗ С/Ф	200	2,03			8	53	КОМПОТ ИЗ С/Ф	180	1,70
2		15	71	хлеб пшеничный	30	1,66	2		14	71	хлеб пшеничный	20	1,11
3	1	20	95	хлеб ржаной	50	2,69	3	1	17	87	хлеб ржаной	40	2,16
							12	11	13	201	котлеты из кур в томат.соусе	79	31,77
14	13	14	215	котлета из кур в том.соусе	95	36,44							
Полдник													
3	3	5	56	молоко	100	8,88	3	3	5	56	молоко	100	8,88
2	3	19	104	печенье	25	1,49	2	3	19	104	печенье	25	1,49
Ужин													
4	6	22	158	Картофельное пюре	150	11,85	3	5	20	137	Картофельное пюре	130	9,75
		17	63	Чай с шиповником	200	3,68			12	47	Чай с шиповником	150	2,21
2		15	71	хлеб пшеничный	30	1,66	2		14	71	хлеб пшеничный	20	1,11
9	9	2	126	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ тех.карт.	70	33,61	8	7	2	108	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ тех.карт.	60	28,83
71	63	301	1 993			207,19	56	49	244	1 638			175,12

Руководитель Доронина Т.Н.