

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	4,93	1		16	46	фруктовый сок	100	4,94
Завтрак													
1	1	7	31	салат из моркови	60	1,22			5	21	салат из моркови	45	0,90
3	3	157	118	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	13,50	2	2	12	84	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	12,28
5	7	15	144	Бутерброд с маслом с сыром	30/4/12	13,54	3	5	10	99	Бутерброд с маслом с сыром	20/3/8	8,74
20	17	43	475	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	44,88	11	9	30	278	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	37,90
1	1	8	42	Сгущенное молоко	15	3,25	1	1	8	42	Сгущенное молоко	15	3,27
Обед													
2	5	11	146	БОРЩ со СМЕТАНОЙ!!!	200	7,40					МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		
6	5	26	168	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех. карт.	150	6,33	4	3	18	112	тех. карт.	100	4,00
1		15	59	КОМПОТ ИЗ С/Ф	200	2,02			8	53	КОМПОТ ИЗ С/Ф	180	1,69
2		15	71	хлеб пшеничный	30	1,70	2		14	71	хлеб пшеничный	20	1,13
							1	4	9	129	БОРЩ Со СМЕТАНОЙ!!!	180	5,92
3	1	20	95	хлеб ржаной	50	2,61	3	1	17	87	хлеб ржаной	40	2,08
7	9	3	185	ГУЛЯШ с соусом	90	58,38	5	6	2	124	ГУЛЯШ с соусом	60	39,15
Полдник													
							4	4	6	83	Кисломолочный продукт	140	14,97
4	5	6	89	кисломолочный продукт	150	16,04							
2	3	19	104	печенье	25	4,88	2	3	19	104	печенье	25	4,88
Ужин													
6	9	22	187	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол. вязкая	200	15,84	5	6	16	140	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол. вязкая	150	11,70
4	4	7	77	Молоко кипяченое	142	12,46	4	4	7	77	Молоко кипяченое	142	12,46
5	10	34	178	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	10,86	4	8	29	156	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	9,37
72	77	423	2 214		219,84		53	56	225	1 703		175,38	

Руководитель Доронина Т.Н.