

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	15,29	3	3	13	89	КАКАО	150	13,69
		1	5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	6,39							
									3		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	5,59
6	7	25	192	КАША МАННАЯ вязкая молочная	200	16,62	5	7	20	176	КАША МАННАЯ вязкая молочная	150	12,31
Обед													
13	8	31	153	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ!!!	200	7,30	12	7	28	131	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ!!!	180	5,14
14	6	34	239	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ тех.карта	150	7,34	12	5	29	199	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ тех.карта	130	6,01
1		15	59	КОМПОТ ИЗ С/Ф	200	2,10			8	53	КОМПОТ ИЗ С/Ф	180	1,76
2		15	71	хлеб пшеничный	30	1,39	2		14	71	хлеб пшеничный	20	0,92
3	1	20	95	хлеб ржаной	50	2,12	3	1	17	87	хлеб ржаной	40	1,70
							12	11	13	201	котлеты из кур в томат.соусе	79	26,76
14	13	14	215	котлета из кур в том.соусе	95	30,15							
Полдник													
		21	81	КИСЕЛЬ	180	2,73			18	67	КИСЕЛЬ	150	2,34
3		16	63	гренки	35	2,69	1		9	36	гренки	20	1,54
Ужин													
9	13	2	156	Омлет натуральный с маслом	110	21,97	7	10	2	125	Омлет натуральный с маслом	85	14,92
1		16	46	фруктовый сок	100	5,01	1		16	46	фруктовый сок	100	5,01
2		15	71	хлеб пшеничный	30	1,39	2		14	71	хлеб пшеничный	20	0,92
1	5	4	61	салат из отв.свеклы с сол.огурцом	60	2,73	1	3	3	46	салат из отв.свеклы с сол.огурцом	40	1,59
74	57	250	1 639			135,85	63	47	207	1 416			110,84

Руководитель Доронина Т.Н.