

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	4,94	1		16	46	фруктовый сок	100	4,93		
Завтрак															
3	3	157	118	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	13,74	2	2	12	84	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	12,49		
5	7	15	144	Бутерброд с маслом с сыром	30/4/12	9,88	3	5	10	99	Бутерброд с маслом с сыром	20/3/8	6,61		
6	8	25	192	каша ПШЕНИЧНАЯ молочная	200	16,62	5	6	21	160	каша ПШЕНИЧНАЯ молочная	150	12,34		
Обед															
2	4	16	150	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	7,42									
6	7	33	206	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	7,73	5	6	27	172	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	6,50		
1		15	59	КОМПОТ ИЗ С/Ф	200	1,96			8	53	КОМПОТ ИЗ С/Ф	180	1,64		
2		15	71	хлеб пшеничный	30	1,73	2		14	71	хлеб пшеничный	20	1,15		
							1	3	9	131	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	5,22		
3	1	20	95	хлеб ржаной	50	2,09	3	1	17	87	хлеб ржаной	40	1,67		
9	9	2	126	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ тех.карт.	70	29,05	8	7	2	108	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ тех.карт.	60	24,86		
Полдник															
		17	63	Чай с шиповником	200	3,54			12	47	Чай с шиповником	150	2,13		
2	3	19	104	печенье	25	4,88	2	3	19	104	печенье	25	4,88		
Ужин															
		43	36	салат из моркови с яблоком	60	6,32			28	24	салат из моркови с яблоком	40	4,21		
			3	Чай без сахара	200	0,27				3	Чай без сахара	180	0,26		
20	17	43	475	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	46,81	11	9	30	278	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	38,95		
		9	37	Повидло	15	1,85			9	37	Повидло	15	1,86		
61	58	444	1 924			158,84	46	42	235	1 501			129,71		

Руководитель Доронина Т.Н.