

Меню Дети 3К

Меню Ясли 3К

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			3	16	яблоко	85		
Завтрак													
6	9	22	187	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол.вязкая	200	4,13	5	6	16	140	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ мол.вязкая	150	2,89
4	4	17	119	КАКАО	200	0,91	3	3	13	89	КАКАО	150	0,83
		1	5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	4,21							
									3	БуТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	4,21	
Обед													
2	5	8	157	СУП ГОРОХОВЫЙ!!!	200	5,47							
4	6	22	158	Картофельное пюре	150	8,56	3	5	20	137	Картофельное пюре	130	7,41
1		15	59	КОМПОТ ИЗ С/Ф	200	2,13			8	53	КОМПОТ ИЗ С/Ф	180	1,79
2		15	71	хлеб пшеничный	30		2		14	71	хлеб пшеничный	20	
3	1	20	95	хлеб ржаной	50		3	1	17	87	хлеб ржаной	40	
12	2	3	83	котлеты ( биточки) рыбные	70	28,08	9	2	3	69	котлеты ( биточки) рыбные	60	22,52
							1	4	7	125	СУП ГОРОХОВЫЙ !!!	180	4,20
Полдник													
1		16	46	фруктовый сок	100	4,78	1		16	46	фруктовый сок	100	4,78
2	3	19	104	печенье	25	4,88	2	3	19	104	печенье	25	4,88
Ужин													
8	5	18	142	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ КУР	200	12,21							
		8	30	Чай полусладкий	200	0,91			8	30	Чай полусладкий	150	0,63
2		15	71	хлеб пшеничный	30		2		14	71	хлеб пшеничный	20	
							5	5	14	142	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ КУР .	150	10,69
47	36	203	1 341			76,26	38	30	172	1 182			64,82

Руководитель                      Доронина Т.Н.