

16.04.2024



Утверждаю:
Заведующий Е.А. Политыкина

МЕНЮ

день 17

Название блюд и продуктов	Ясли				Сад				
	Выход	Белки	Жиры	Угле-	Выход	Белки	Жиры	Угле-	ккал
	г	г	г	г	г	г	г	г	
1. Каша ячневая б/м	150	2,93	3,03	21,59	204	4,46	4,68	30,19	166,06
2. Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,03	200	0,12	0,00	12,04	48,64
3. Батон	30	2,37	0,30	15,57	40	3,16	0,40	20,76	94,40
2 Завтрак									
1. Сок	150	0,75	0,00	15,15	150	0,75	0,00	15,15	64,00
Обед									
1. Салат из свеклы с яблоками	40	0,57	4,03	6,52	60	0,71	5,03	8,14	80,73
2. Суп картофельный с крупой	150	1,39	4,65	9,56	200	1,85	6,19	12,34	112,47
3. Котлета рыбная любительская	80	8,25	2,69	6,68	100	11,16	3,90	9,04	116,00
4. Рис припущенный	120	2,98	4,36	30,22	130	3,23	4,72	32,74	186,39
5. Компот из с/ф	150	0,42	0,00	20,92	200	0,56	0,00	27,89	76,30
6. Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	25	1,78	0,70	12,30	60,00
7. Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	35	1,96	0,39	15,16	69,30
Полдник									
1. Вафли	40	8,28	5,06	45,81	40	8,28	5,06	45,31	264,02
2. Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,03	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Ужин									
1. Гуляш из говядины	80	15,45	15,90	4,81	100	18,54	19,08	5,77	268,79
2. Каша гречневая рассыпчатая	120	6,99	4,35	36,01	130	7,57	4,71	39,00	228,54
3. Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,03	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64
4. Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	25	1,78	0,7	12,3	60
ИТОГО	1545	55,01	45,81	209,43	1682	66,15	55,56	280,51	1992,92