

17.04.2024

Е.А. Политыкина



МЕНЮ

День 18

Название блюд и продуктов	Ясли				Сад					
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал
1. Каша Дружба б/м	150	2,93	3,03	21,59	115,85	204	4,46	4,68	30,19	166,06
2. Кофейный напиток б/м	150	0,15	0,40	12,07	46,57	200	0,20	0,75	16,17	61,49
3. Бутерброд с повидлом 2 Завтрак	50	2,44	0,03	27,52	120,55	60	2,49	3,93	27,56	156,00
1. Банан	150	2,25	0,60	32,40	140,40	150	2,25	0,60	32,40	140,40
Обед										
1. Огурец консервиров / свежий	25	0,05	0,00	0,10	0,83	50	0,10	0,00	0,20	1,66
2. Борщ с капустой и картофеле	150	1,14	4,00	6,49	66,67	200	1,52	5,33	8,65	88,89
3. Жаркое по домашнему	170	20,19	22,85	10,83	329,19	220	21,54	24,37	31,55	351,14
5. Компот из яблок и лимонов	150	0,42	0	20,92	68,35	200	0,56	0,00	27,89	76,80
6. Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,00	25	1,78	0,70	12,30	60,00
7. Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	49,50	35	1,96	0,39	15,16	69,30
Полдник										
1. Булочка " Дорожная"	40	5,96	3,64	32,96	95	60	4,64	3,89	28,90	169,30
2. Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,03	36,48	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Ужин										
1. Птица отварная/ молочный соу	100	15,6	15,6	0,83	207,74	120	18,22	18,22	0,97	242,68
2. Макароны отварные	120	3,06	4,09	21,00	132,38	130	3,22	3,66	29,39	143,28
3. Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,03	36,48	200	0,12	0,00	12,04	48,64
4. Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,00	25,00	1,78	0,70	12,30	60,00
ИТОГО	1520	58,73	55,68	203,2	1545,99	1869	64,96	67,22	290,07	1803,28