

19.04.2024

Утверждаю:
Заведующий

Е.А. Политыкина



МЕНЮ

день 20

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 манная	153	4,65	6,04	23,32	166,52	204	6,20	8,05	31,09	222,02
2. Кофейный напиток	150	2,10	2,40	14,79	82,02	200	2,79	3,19	19,71	108,69
3. Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	60	6,66	8,45	19,39	180,00
2 Завтрак										
1. Сок	150	0,75	0,00	15,15	64,00	150	0,75	0,00	15,15	64,00
Обед										
1. Салат из свежкы с изюмом	40	0,57	4,03	6,52	64,59	60	0,71	5,03	8,14	80,30
2. Щи из свежей капусты с карто	150	0,82	3,77	5,53	59,52	200	1,09	5,02	7,41	79,36
3. Плов с мясом	160	11,50	12,78	28,32	275,20	200	14,37	15,98	35,40	344,00
4. Компот из с/ф	150	0,42	0	20,92	68,35	200	0,56	0,00	27,89	76,30
5. Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,00	25	1,78	0,70	12,30	60,00
6. Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	10,83	49,50	35	1,96	0,39	15,16	69,30
Полдник										
1. Печенье	40	8,28	5,06	45,81	264,02	40	8,28	5,06	45,81	264,02
2. Йогурт										
Ужин										
1. Суп молочный с пшеном	150	5,4	9	24,68	181,88	200	3,02	12,00	32,90	242,50
2. Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,03	36,48	200	0,12	0,00	12,04	48,64
3. Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,00	25	1,78	0,70	12,30	60,00
ИТОГО	1553	47,87	55,15	247,07	1638,08	1999,00	55,11	69,07	284,49	2003,53