

Меню

День: 8 сентября

Б: 37,8/53,4 Ж: 34,3/46,3 У: 126,6/164,2

Калорийность: 945,21/1266,45

Наименование блюда		Ясли/ сад	Б	Ж	У	(Ккал)
Завтрак	Время выдач и	Масса порций				
Суп молочный с макаронными изделиями	7.45	160/180	4,54 5,11	4,16 4,68	15,04 16,92	116,16 130,68
Бутерброд с сыром	- 8.15	30/10 33,7/14,7	3,11 4,33	4,58 6,31	9,7 13,35	80,14 141,14
Какао с молоком		160/200	3,1 3,87	2,51 3,13	10,04 13,18	74,63 95,71
Второй завтрак						
Яблоко	9.50 - 10.20	150/169,9	0,52/ 0,63	0,52/ 0,63	12,93 15,52	62,04 70,2
Обед						
Огурец свежий	11.40- 12.15	30/47,5	0,2 0,5	0,1 0,1	1,2 1,5	4,2 6,65
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной		150/180	6,24 7,48	4,74 6,32	9,68 11,61	108,9 130,68
Тефтели с сметанно-томатным соусом		60/80	4,43 5,91	4,91 6,55	5,58 7,79	91,34 114,8
Картофельное пюре		110/150	2,24 3	3,84 5,19	13,2 18	104,13 142
Компот из изюма+ Вит С		150/180	0,24 0,29	0,06 0,07	14,98 17,9 7	61,78 74,13
Хлеб ржано-пшеничный		30/39	2/2,5	0,3 0,37	12,1 15,08	57,04 74,1
Полдник						
Запеканка из творога с манной крупой	15.45 -	60/100	10,52 17,54	7,23 12,06	10,29 17,1 5	148,2 247
Соус фруктовый	16.10	15/10	0,14 0,09	0,01 0	2,0 1,34	8,65 5,76
Чай с сахаром		150/180	0,04 0,04	0,01 0,01	6,99 8,38	28 33,6

Меню

День: 9 сентября

Б: 37/42,1 Ж: 24,3/35,6 У: 187,2/210,6

Калорийность: 1112,3/1384,31

Наименование блюда		Ясли/ Сад	Б	Ж	У	(Ккал)
Завтрак	Время выдачи	Масса порций				
Каша жидкая рисовая	7.45	150/3 170/5	5,25 5,95	4,27 4,83	26,3 29,8	158,3 179,4
Бутерброд с повидлом	8.15	30/8 37,5/12	2,25 1,96	0,18 3,09	19,72 21,9	89,53 123,26
Чай с молоком и и сахаром		160/200	1,81 2,24	1,28 1,6	7,27 9,76	47,25 61,69
Второй завтрак						
Ряженка	9.50 - 10.20	120/154,5	3,37 4,22	2,91 3,64	4,65 5,82	61,69 79,4
Печенье		10/20	0,75 1,5	0,98 1,96	7,44 14,88	41,70 83,4
Обед						
Салат из горошка консервированного	11.40- 12.15	30/50	0,9 1,5	1,55 2,6	1,87 3,1	24,4 40,7
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		170/200	5,46 6,43	4,64 5,46	26,5 31,18	170,68 200,8
Птица тушеная в соусе с овощами		170/200	8,18 10,21	5,24 8,27	15,57 20,8	142,6 198,99
Компот из свежих плодов (яблок)+ Вит С		150/180	0,12 0,14	0,12 0,14	12,91 13,5	52 54,82
Хлеб ржано-пшеничный		30/37,8	2 2,5	0,3 0,37	12,06 15,08	57,04 71,8
Хлеб пшеничный		30/25,7	2,25 2,25	0,15 0,15	15 15	71,1 60,9
Полдник						
Пирожок печеный с морковью и яйцом	15.45 - 16.10	60/70	3,90 4,55	2,70 3,15	22,80 26,6	132 154
Сок фруктовый		150 178	0,75 0,9	0	15,15 18,18	64 75,15

