

Меню

День: 1 октября

Б: 44,6/57,0 Ж: 30,7/39,7 У: 159,8/188,5

Калорийность: 1048,37/1314,01

Наименование блюда		Ясли/ Сад	Б	Ж	У	(Ккал)
Завтрак	Время выдачи	Масса порций				
Каша жидкая пшеничная	7.50	150/3	3,43	3,15	24,8	132,11
		180/5	3,89	5,14	27,78	73,25
Бутерброд с маслом	8.15	30/3	2,31	2,67	11,26	93,49
		34,3/5	2,7	4,35	17,6	117,88
Кофейный напиток с молоком		170/200	2,67	2,19	11,26	75,23
			3,15	2,59	12,87	87,11
Второй завтрак	9.55					
Яблоко	-	150 146,	0,52	0,52	12,93	62,04
	10.20	4	0,63	0,63	15,52	60,5
Обед						
Икра морковная	11.40	30/50	0,66	1,38	3,25	28,11
			1,1	2,3	5,43	46,85
Суп картофельный с рыбой	-	150/190	20,19	5,68	14,58	158,75
	12.15					201,11
Шницель рыбный натуральный		50/3	8,98	2,68	5,83	83
		70/4	12,57	3,75	8,14	116,2
Картофельное пюре		110/130	2,24	3,84	13,25	104,13
			2,6	4,5	15,6	123,1
Напиток из шиповника		150/180	0,4	0,16	13,92	66,68
			0,49	0,2	16,71	80,02
Хлеб ржано-пшеничный		30/32,3	2	0,3	12,1	57,04
			2,5	0,37	15,08	61,4
Полдник						
Пирожок печеный с капустой и яйцом	15.45	60/80	4,52	5,23	20,78	159,80
	-		6,01	8,36	27,69	212,99
Чай с сахаром	16.10	150/180	0,04	0,01	6,99	28
			0,04	0,01	8,38	33,6

Меню

День: 2 октября

Б: 30,69/88,07 Ж: 11,75/57,00 У:140,67/184,7

Калорийность: 1013,78/1375,59

Наименование блюда		Ясли/ Сад	Б	Ж	У	(Ккал)
Завтрак	Время выдач и	Масса порций				
Каша жидкая манная	7.50	150/170	3,99 4,5	3,67 5,31	19 21,46	124,79 151,10
Какао с молоком		160/200	3,1 3,67	2,51 3,19	10,04 15,82	74,63 95,71
	8.15					
Бутерброд с сыром		30/10 35,3/12,7	3,11 5,77	4,58 4,62	9,7 15,05	80,14 125,64
Второй завтрак	9.55					
Кефир	-	120	3,37	2,91	4,65	61,69
	10.20	161	4,22	3,64	5,82	82,7
Обед						
Икра свекольная	11.40	30/50	0,7 1,17	1,38 2,3	3,7 6,2	30,03 50,05
Рассольник Домашний со сметаной		150/200	1,24 1,94	3,08 5,33	8,85 11,85	68 103,87
Биточки рубленые	12.15	60/80	9,33 12,44	6,93 9,24	9,42 12,56	137,25 183
Каша гречневая рассыпчатая		110/140	6/ 7,53	4,9 6,13	26,4 33,49	125,05 153,1
Компот из яблок		150/180	0,12 0,14	0,12 0,14	12,91 13,5	52 54,82
Хлеб ржано-пшеничный		20/36	1,49 2,67	0,09 0,39	10 16,08	38 64,8
Полдник						
Ватрушка королевская с творогом	15.45	70/100	30,62	11,74	18,9	193,2
	-		43,74	16,76	27	276
Чай с лимоном	16.10	150 180	0,07 0,08	0,01 0,01	7,1 8,52	29 34,8