

Меню

День: 22 сентября

Б:41,17/ 54,33 Ж: 37,96/48,15 У: 140,74/185,40

Калорийность:1095,86/ 1473,61

Наименование блюда		Ясли/ Сад	Б	Ж	У	(Ккал)
Завтрак	Время выдач и	Масса порций				
Каша жидкая пшеничная	7.45	150/3 / 190	3,15 4,1	2,89 5,42	22,8 29,32	130 182,87
Бутерброд с сыром	- 8.15	30/10 33,6/16	3,11 5,77	4,58 4,62	9,7 15,05	80,14 140,72
Кофейный напиток с молоком		160 /200	2,51 3,15	2,07 2,59	10,11 12,87	68,9 87,11
Второй завтрак	9.55					
Апельсин	- 10.20	100	0,9	0,2	8,1	43
Обед						
Щи из свежей капусты с кар- ем на м/к бульоне со сметаной		150/5 180/9,6	6,24 7,49	4,74 5,69	9,68 11,61	108,94 130,7
Икра свекольная	11.40 -	30/50	0,7 1,16	1,74 2,9	3,7 6,2	34,08 50,05
Шницель рубленый	12.15	50/70	7,78 10,89	5,78 8,09	7,65 10,99	114,38 160,13
Каша рассыпчатая рисовая		110 /130	2,64 3,12	4,4 5,2	26,95 31,85	160,6 189,8
Напиток из шиповника		150/180	0,4 0,49	0,16 0,2	13,92 16,71	66,68 80,02
Хлеб ржано-пшеничный		30/37,3	2 2,33	0,3 0,34	12,06 14,07	57,04 70,91
Полдник						
Омлет натуральный с маслом	15.40 -	130/150	11,7 13,5	11,09 12,8	8,88 10,25	204,1 235,5
Чай с сахаром	16.10	150/180	0,04 0,04	0,01 0,01	6,99 8,38	28 33,6
Хлеб пшеничный		29,2	1,49	0,09	10	69,20