

Меню

День: 6 октября

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

Калорийность: 971,0/1348,23

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 42,4/14,7	3,11 4,33	4,58 6,31	9,7 13,35	80,14 177,5
Какао с молоком		160/200	3,1 3,87	2,51 3,13	10,04 13,18	74,63 95,71
Второй завтрак	9.50					
Яблоко	- 10.20	150/187,6	0,52/ 0,63	0,52/ 0,63	12,93 15,52	62,04 77,5
Обед						
Икра свекольная		30/50	0,7 1,17	1,38 2,3	3,7 6,2	30,03 50,05
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	11.40- 12.15	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		30/36,2	2/2,5	0,3 0,37	12,1 15,08	57,04 68,82
Полдник						
Запеканка из творога с манной крупой	15.45 - 16.10	60/100	10,52 17,54	7,23 12,06	10,29 17,1 5	148,2 247
Соус фруктовый		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