

Меню

День: 8 октября

Б: 44,6/59,9 Ж: 25,6/35,5 У: 148,6/176,8

Калорийность: 1017,7/1255,37

Наименование блюда		Ясли/ Сад	Б	Ж	У	(Ккал)
Завтрак	Время выдач и	Масса порций				
Каша «Дружба»	7.45	150/180/5	3,69 4,42	4,39 6,17	17,81 21,6	126,79 155,82
Бутерброд с маслом		30/34,5/5	2,31 2,7	2,67 4,35	15,07 17,6	93,49 118,5
Кофейный напиток с молоком	8.15	170/ 200	2,67 3,15	2,19 2,59	11,26 12,87	75,23 87,11
Второй завтрак	9.55					
Апельсин	-	100/ 100	0,9 0,9	0,2 0,2	8,1 8,1	43 43
Обед	11.40 - 12.15					
Икра морковная		30/50	0,66 1,1	1,38 2,3	3,25 5,43	28,11 46,85
Рассольник «Ленинградский» На м/к бульоне со сметаной		150/200	3,24 4,32	3,5 4,67	11,3 15,06	89,7 119,6
Рыба отварная		50/80	8,83 14,13	0,35 0,55	0,39 0,62	40,78 64
Макаронные изделия отварные		110/130	4,18 4,94	0,55 0,65	22,88 27	113,7 134,4
Компот из шиповника		150/180	0,4 0,49	0,16 0,2	13,92 16,71	66,68 80,02
Хлеб ржано-пшеничный		30/37,7	2/2,5	0,3 0,37	12,06 15,08	57,04 71,6
Хлеб пшеничный		30/21,8	2,25 2,25	0,15 0,15	15 15	71,1 51,66
Полдник						
Сырники из творога	15.40	70/100	13,08 18,69	8,86 12,67	8 11,4	163,8 234
Соус молочный сладкий	-	20/15	0,38 0,27	0,9 0,66	2,6 1,95	20,3 15,21
Чай с сахаром	16.10	150 180	0,04 0,04	0,01 0,01	6,99 8,38	28 33,6