

Меню

День: 13 октября

Б: 37,64/50,12 Ж: 35,10/47,91У:158,68/217,90

Калорийность:1048,92/1408,78

Наименование блюда		Ясли/ Сад	Б	Ж	У	(Ккал)
Завтрак	Время выдачи	Масса порций				
Каша жидкая манная	7.45	150/3	3,93	3,76	18,82	124,48
	-	165/5	4,25	5,33	54,49	149,94
Хлеб пшеничный	8.15	30/35,2	2,24 2,62	0,14 0,17	15 17,5	71,1 83,42
Яйцо вареное		20/40	2,54 5,08	2,3 4,6	0,14 0,28	30,34 60,68
Кофейный напиток с молоком		150/200	2,36 3,15	1,94 2,59	8,96 12,78	62,58 87,11
Второй завтрак	9.55					
Бифидок	-	130/135,2	3,77 4,35	4,16 4,8	13,87 16	76,7 69,5
Печенье	10.20	10/20	0,75 1,5	0,98 1,96	7,44 14,88	41,70 83,4
Обед						
Икра свекольная		30/50	0,71 1,19	1,49 2,49	3,74 6,22	31,53 52,52
Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	11.40	150/180	3,3 4	3,15 3,8	9,75 11,7	80,85 96,7
Рулет с луком и яйцом	-	60/80	7,58 10,10	8,36 11,13	5,46 7,27	127,14 169,54
Пюре картофельное	12.15	110/140	2,31 2,92	3,85 4,9	13,67 19,9	106,83 135,95
Напиток из шиповника		150/180	0,4 0,49	0,16 0,2	13,92 16,71	66,68 80,02
Хлеб ржано-пшеничный		30/37,5	2 2,5	0,3 0,37	12,06 15,08	57,04 71,3
Полдник						
Запеканка из творога с рисом	15.40	60/100	4,86 8,1	4,5 7,5	9 15	99,3 165,5
Соус фруктовый	-	15/50	0,14 0,47	0,01 0,03	2,01 6,7	8,65 28,8
Сок фруктовый	16.10	150/176,3	0,75 0,9	0	15,15 18,18	64 74,4