

Меню

День: 21 октября

Б:29,08/35,11 Ж: 25,63/35,99 У: 165,46/197,24

Калорийность:1016,06/1252,181,14

Наименование блюда		Ясли/ Сад	Б	Ж	У	(Ккал)
Завтрак	Время выдач и	Масса порций				
Каша «Дружба»	7.45	150/3	3,7	3,9	17,9	122,2
	-	180/5	4,42	6,17	21,6	155,82
Бутерброд с повидлом	8.15	30/8	2,28	0,18	19,72	89,53
		39,1/11,8	1,96	3,09	21,9	128,5
Чай с молоком и сахаром		160/ 200	1,81	1,28	7,27	47,25
			2,24	1,6	9,76	61,69
Второй завтрак	9.55					
Яблоко (плоды свежие)	-	150/158	0,52	0,52	12,93	62,04
	10.20		0,63	0,63	15,52	65,3
Обед						
Икра морковная		30/50	0,66	1,38	3,25	28,11
			1,1	4	5,58	64,5
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином б-не	11.40	150/5 180	3,07	3,38	8,98	78,75
	-		3,68	4,01	10,78	94,5
	12.15					
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным		50/70	6,05	8,7	4,93	122,5
			8,49	12,18	6,9	171,5
Макаронные изделия отварные с маслом		110/130/1, 5	4,18	0,55	22,88	113,7
			4,94	0,65	27,04	134,42
Компот из апельсинов		150/180	0,26	0,06	15,43	64,77
			0,31	0,07	18,51	77,72
Хлеб ржано-пшеничный		30/36,9	2	0,3	12,06	57,04
			2,5	0,37	15,08	70,1
Полдник						
Пирожок печеный с морковью и яйцом	15.40	60/70	3,50	2,70	22,80	132,0
	-		4,55	3,15	26,60	154,0
	16.10					
Напиток из изюма		150/180	0,24	0,06	14,98	61,78
			0,29	0,07	17,97	74,13