

Меню

День: 28 сентября

Б: 34,8/42,12 Ж: 27,5/36,85 У:164,9/196,82

Калорийность: 1085,0/1320,12

Наименование блюда		Ясли/ Сад	Б	Ж	У	(Ккал)
Завтрак	Время выдач и	Масса порций				
Каша жидкая ячневая на сгущенном молоке	7.55	150/3 170/4	4,92 5,9	5,67 6,42	20,67 23,42	165,5 187,56
Чай с сахаром	-	170/200	0,04 0,04	0,01 0,01	7,92 9,3	31,73 37,3
Бутерброд с маслом	8.15	30/3 35/5	2,31 2,7	2,67 4,35	15,07 17,6	93,49 120,29
Второй завтрак	9.55					
Сок фруктовый	- 10.20	160/176,5	0,8 0,9	0 0,01	16,16 22,9	68,24 97
Обед						
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной		160/200	2,24 3,13	3,27 5,34	9,3 12,98	75,7 113,47
Тефтели	11.40	60/80	4,43 5,91	4,91 6,55	5,85 7,79	91,34 114,8
Макаронные изделия	-	120/130	4,56 4,94	0,6 0,65	24,96 27	124 134,4
Икра морковная	12.15	30/50	0,66 1,1	1,38 2,3	3,25 5,43	28,11 46,85
Напиток из шиповника		150/180	0,4 0,49	0,16 0,2	13,92 16,71	66,68 80,02
Хлеб ржано-пшеничный		30/33,3	2 2,5	0,3 0,37	12,06 15,08	57,04 63,3
Хлеб пшеничный		30/30	2,25	0,15	15	71,1
Полдник						
Пудинг из творога с яблоками	15.45	80/100	9,93 12,42	8,4 10,50	11,67 14,58	174,40 213,47
Соус фруктовый	-	15/10	0,07 0,09	0 0,01	2,01 1,34	8,65 5,76
Чай с лимоном	16.10	150/180	0,07 0,08	0,01 0,01	7,1 8,52	29 34,8