

Меню

День: 30 сентября

Б: 41,8/54,5 Ж:46,4/54,8 У: 129,2/174,3

Калорийность:1100,62/ 1429,64

Наименование блюда		Ясли/ Сад	Б	Ж	У	(Ккал)
Завтрак	Время выдач и	Масса порций				
Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	7.50	150/170	4,9 5,73	6,36 7,43	20,52 23,99	150,27 175,63
Бутерброд с сыром	- 8.15	30/10 33,2/15,9	3,11 3,55	4,58 5,16	9,7 10,92	80,14 139
Чай с молоком		160/200	1,81 2,95	1,28 2,6	7,27 9,76	47,25 61,69
Второй завтрак	9.55					
Печенье	- 10.20	10/20	0,75 1,5	0,98 1,95	7,44 14,88	41,70 83,4
Молоко кипяченое		110/146, 2	3,09 3,93	2,67 3,4	5,12 6,51	57,61 76,5
Обед						
Бульон из кур с гренками		170/180	2,95 5,36	0,27 0,56	13,77 28,26	69,53 140
Котлеты рубленые из птицы	11.40	60/70	9,51 11,1	9,14 10,66	8,88 10,36	156 182
Рагу из овощей	- 12.15	120/130	1,94 2,1	10,42 11,3	10,95 11,9	145,2 157,3
Огурцы свежие		30/50,1	0,2 0,5	0,1 0,1	1,2 1,5	4,2 7,0
Компот из апельсинов		150/180	0,26 0,31	0,06 0,07	15,43 18,51	64,77 77,72
Хлеб ржано-пшеничный		35/31,1	2,33 /2,5	0,35 /0,37	14,12 /15,08	66,55 59,1
Полдник						
Омлет натуральный с маслом	15.45	120/150	10,8 13,5	10,24 12,8	8,2 10,25	188,4 235,5
	- 16.10					
Чай с лимоном		150/180	0,06 0,08	0 0,01	7,1 8,52	29 34,8