

МЕНЮ

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ	30		0,9	0,1	2,0	12,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100		11,2	15,7	8,7	220,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		4,5	3,7	17,0	119,3
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/16		5,7	9,3	15,4	169,0
			22,3	28,8	43,1	521,2
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60		0,6	2,0	4,2	39,2
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200		7,0	9,3	12,7	166,5
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	70		13,9	13,0	6,7	198,6
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	140		3,9	6,0	30,3	191,5
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180				11,6	46,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		2,0	0,2	23,9	105,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	50		3,3	0,4	21,2	102,0
			30,7	30,9	110,6	849,8
Полдник						
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	60		4,6	6,2	31,6	204,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180		3,5	2,9	11,7	87,6
			8,1	9,1	43,3	291,8
Ужин						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С УЗЮМОМ	65		0,9	2,0	7,0	49,5
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	150		11,6	3,6	8,6	113,9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160		0,8	0,2	16,2	68,8
АПЕЛЬСИН	146		0,9	0,2	7,9	42,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,5	0,3	28,6	126,7
			16,7	6,3	68,3	401,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			77,8	75,1	265,3	2 063,8

МЕНЮ

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		95	10,6	11,6	4,9	167,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	3,9	3,2	14,9	103,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ		30/5/16	3,8	7,7	10,3	126,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ		30	0,9	0,1	1,9	11,6
			19,2	22,6	32,0	408,8
Обед						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		150	6,0	6,0	10,0	120,9
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ		55	11,3	11,8	7,5	181,0
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ		115	3,1	4,9	23,3	150,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		150			9,7	38,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,5	0,4	16,5	79,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		50	0,5	1,5	4,1	32,6
			24,9	24,7	80,8	648,4
Полдник						
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ		50	4,9	6,2	26,1	183,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		150	2,9	2,4	9,9	73,3
			7,8	8,6	36,0	256,7
Ужин						
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ		90	18,3	3,0	6,3	125,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		160	0,8	0,2	16,2	68,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
АПЕЛЬСИН		150	0,9	0,2	8,1	43,2
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ		50	0,8	1,9	6,3	46,3
			22,3	5,4	46,6	329,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			74,2	61,3	195,4	1 643,8