

МЕНЮ

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ	200		6,7	7,3	26,8	200,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5		2,3	5,0	15,4	116,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180		2,9	2,4	13,7	88,7
			11,9	14,7	55,9	404,8
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		1,0	3,6	2,9	48,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		5,5	6,4	18,3	154,2
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100		23,8	10,9	12,8	272,2
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130		2,8	2,6	23,3	127,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180		0,2	0,2	15,7	66,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		2,0	0,2	23,9	105,5
			38,6	24,3	118,1	876,6
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,6	4,9	9,3	104,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
			6,4	5,9	32,5	211,0
Ужин						
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	70		0,9	1,5	5,9	41,0
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	140/40		27,1	21,1	22,6	394,9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170		0,9	0,2	16,8	73,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17		1,5	0,1	16,2	71,8
			30,4	22,9	61,5	580,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			87,3	67,8	268,0	2 073,2

МЕНЮ

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ		150	5,4	7,4	20,5	170,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	3,9	3,2	14,9	103,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		20	1,5	4,7	10,3	89,8
			10,8	15,3	45,7	363,9
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		50	0,8	3,0	2,3	40,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		150	5,0	6,1	13,6	129,3
ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ		70	19,4	9,3	11,1	228,5
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		130	2,5	2,5	20,4	114,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,5	0,4	16,5	79,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
			31,8	21,5	86,6	692,4
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,3	3,7	7,0	78,6
ВАФЛИ		30	0,7	0,8	19,3	88,5
			5,0	4,5	26,3	167,1
Ужин						
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ		50	0,5	1,1	4,0	28,9
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ		120/30	18,9	14,3	16,2	271,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15	1,1	0,1	7,3	34,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		170	0,9	0,2	16,8	73,1
			21,4	15,7	44,3	407,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,0	57,0	202,9	1 631,1

