

МЕНЮ

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ		200	7,8	9,0	26,9	218,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	4,5	3,7	17,0	119,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ		30	5,7	9,3	15,4	169,0
			18,0	22,0	59,3	507,2
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)		60	0,9	3,1	4,9	51,8
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ		200	6,3	7,4	11,7	143,9
КНЕЛИ ИЗ КУР В ТОМАТНОМ СОУСЕ		60/30	18,9	15,2	6,4	238,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		160	3,8	4,8	22,4	148,2
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180			11,6	46,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ*		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	2,0	0,2	23,9	105,5
			35,2	31,1	102,1	836,2
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ЧАЙ		180	0,1		0,3	1,5
			1,6	2,0	15,2	84,9
Ужин						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		75	10,4	5,8	1,2	98,6
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		140/40	3,3	3,3	19,1	122,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		170	0,9	0,2	16,8	73,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	2,0	0,2	23,9	105,5
			16,6	9,5	61,0	399,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,4	64,6	237,6	1 827,9

МЕНЮ Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150		6,7	8,1	21,9	187,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		3,8	3,2	14,3	101,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	20		3,7	7,5	10,3	124,6
			14,2	18,8	46,5	413,6
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	40		0,8	2,6	4,4	44,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	150		4,5	7,6	10,3	130,4
КНЕЛИ ИЗ КУР В ТОМАТНОМ СОУСЕ	55		18,8	19,4	9,4	287,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,3	3,8	19,6	126,3
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
			31,4	33,9	79,6	752,6
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	10		0,8	1,0	7,4	41,7
ЧАЙ	150		0,1		0,2	1,2
			0,9	1,0	7,6	42,9
Ужин						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	55		13,7	5,8	8,4	139,2
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120/30		2,2	3,1	11,5	85,3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170		0,9	0,2	16,8	73,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16		1,2	0,1	7,8	36,8
			18,0	9,2	44,5	334,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,5	62,9	178,2	1 543,5