

МЕНЮ

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200		7,8	8,0	27,2	212,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		4,5	3,7	17,0	119,3
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/12		4,8	8,2	15,4	155,7
			17,1	19,9	59,6	487,0
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30		0,6	2,7	2,3	35,7
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200		5,3	8,2	13,7	154,8
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200		18,8	20,0	37,8	406,7
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200				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
			30,0	31,5	110,5	851,2
Полдник						
ВАФЛИ	28		0,8	0,9	21,6	99,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,9	2,4	9,9	73,3
			3,7	3,3	31,5	172,4
Ужин						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60		0,9	3,0	4,8	50,3
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	90		19,6	10,8	5,1	196,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,9	0,2	17,2	73,1
АПЕЛЬСИН	160		1,0	0,2	8,7	46,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		2,0	0,2	23,9	105,5
			24,4	14,4	59,7	471,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,2	69,1	261,3	1 982,2

МЕНЮ

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		150	6,7	7,6	20,9	178,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	3,9	3,2	13,9	100,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ		20	3,2	6,8	10,3	116,3
			13,8	17,6	45,1	394,8
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		30	0,6	2,7	2,3	35,7
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ		150	4,7	7,1	10,5	127,4
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		150	15,0	17,4	22,9	309,1
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
			24,3	27,7	71,6	636,1
Полдник						
ВАФЛИ		15	0,4	0,5	11,6	53,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	2,9	2,4	9,9	73,4
			3,3	2,9	21,5	126,5
Ужин						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)		50	0,8	1,1	4,4	31,0
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ		70	23,3	11,9	5,4	220,4
АПЕЛЬСИН		160	1,0	0,2	8,7	46,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,5	0,1	10,0	47,4
			27,5	13,5	45,7	418,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,9	61,7	183,9	1 575,4