

МЕНЮ

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		32	0,6	2,7	2,3	35,7
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,1	4,6	0,3	63,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		120	6,0	4,8	27,5	176,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,1		10,1	41,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	2,3	5,0	15,4	116,0
			14,1	17,1	55,6	433,2
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		200	7,1	7,6	15,7	163,1
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ		220	15,4	13,6	10,1	226,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		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
			27,8	21,8	82,5	644,0
Полдник						
РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ		60	5,7	5,5	44,2	249,3
БИОКЕФИР		190	6,7	4,9	10,8	119,4
			12,4	10,4	55,0	368,7
Ужин						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		200	7,7	8,6	29,7	227,1
КИСЕЛЬ		180			15,4	61,8
ЯБЛОКО		170	0,6	0,6	14,7	70,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	2,0	0,2	23,9	105,5
			10,3	9,4	83,7	464,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,6	58,7	276,8	1 910,6

МЕНЮ

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		20	0,4	1,8	1,5	23,8
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,9	4,5	0,3	61,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	3,6	4,2	16,5	117,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150	0,1		7,1	29,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		20/5	1,5	4,6	10,3	88,7
			10,5	15,1	35,7	320,9
Обед						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			9,7	38,7
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		150	6,8	8,2	12,0	152,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ		160	18,3	18,8	11,3	289,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ*		40	2,6	0,4	17,0	81,6
			29,2	27,5	60,0	609,6
Полдник						
РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ		50	4,7	4,9	32,5	192,1
БИОКЕФИР		165	5,7	4,2	9,2	101,9
			10,4	9,1	41,7	294,0
Ужин						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		150	6,1	7,1	21,8	176,3
КИСЕЛЬ		150			13,4	54,2
БАТОН ПРОСТОЙ		20	1,6	0,2	9,5	46,2
ЯБЛОКО		165	0,6	0,6	14,2	68,2
			8,3	7,9	58,9	344,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,4	59,6	196,3	1 569,4

