

МЕНЮ

Сад 12 часов

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30		25,93	16,65	20,63	341,08
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,05	0,25	20,07	94,73
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,10	8,30	0,10	75,00
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,46	3,14	22,15	132,14
			32,54	28,34	62,95	642,95
II Завтрак						
БАНАН	100		1,50	0,50	21,00	96,00
			1,50	0,50	21,00	96,00
Обед						
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ	180		1,33	0,24	9,77	46,99
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	180/5		5,39	6,06	24,37	173,23
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	70/50		0,71	4,73	4,09	62,05
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,40	0,05	1,25	6,97
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180		0,00	0,00	20,91	83,59
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,31	0,44	21,20	101,98
			11,14	11,52	81,59	474,81
Полдник						
ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ	70		12,66	34,44	29,22	477,45
СОК	180		0,90	0,18	17,82	77,40
			13,56	34,62	47,04	554,85
Ужин						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,18	5,17	21,39	145,27
КАБАЧКОВАЯ ИКРА						
ЧАЙ С САХАРОМ	180/15		0,20	0,10	14,62	58,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,82	0,31	25,09	118,41
			7,80	8,18	64,72	363,03
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,54	83,16	277,30	2 131,64

МЕНЮ

Ясли 12 часов

3 ДЕНЬ.

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	130/15		59,20	46,43	22,80	750,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,03	4,13	0,04	37,40
КАКАО С МОЛОКОМ	150		3,14	3,06	14,63	99,70
			64,66	53,81	52,52	958,55
II Завтрак						
БАНАН	95		1,43	0,48	19,95	91,20
			1,43	0,48	19,95	91,20
Обед						
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ	130		3,66	3,42	7,72	76,46
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ	80		4,55	3,69	20,68	134,18
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	30/50		11,61	5,43	3,56	123,36
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30		0,24	0,03	0,75	4,19
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150		0,00	0,00	17,42	69,67
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
			22,05	12,83	62,85	469,05
Полдник						
ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ	50		2,30	2,00	13,42	81,10
СОК	150		0,75	0,15	14,85	64,50
			3,05	2,15	28,27	145,60
Ужин						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,18	5,17	21,39	145,27
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40		0,49	2,09	2,89	32,66
ЧАЙ С САХАРОМ	180/15		0,20	0,10	14,63	58,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
			6,16	7,55	53,96	307,48
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			97,35	76,82	217,55	1 971,88