

Рубин

МЕНЮ

24.04.2024

Наименование блюда	Выход блюда ясли/сад, г	Химический состав			Эн/ц ясли/сад, ккал
		Белки ясли/сад, г	Жиры ясли/сад, г	Углеводы ясли/сад,	
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120 / 150	19,6/24,5	11,5/14,3	22,6/28,3	277,3/346,5
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30/30	0,6/0,6	1,9/1,9	1,9/1,9	27,6/27,6
МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	150 / 200	4,2/5,6	4,7/6,2	6,8/9,1	87,3/116,4
БАТОН	20 / 30	1,5/2,3	0,6/0,9	10,3/15,4	52,4/78,6
		25,9/33,0	18,7/23,3	41,6/54,7	444,6/569,1
II Завтрак					
КЕФИР	150 / 180	4,3/5,2	3,7/4,5	6,0/7,2	79,5/95,4
ПРЯНИК	30 / 30	1,4/1,4	2,0/2,0	14,9/14,9	83,5/83,5
		5,7/6,6	5,7/6,5	20,9/22,1	163,0/178,9
Обед					
СУП РЫБНЫЙ	150 / 200	5,6/7,9	2,1/2,9	9,7/15,6	80,5/120,8
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120 / 140	3,0/3,5	2,9/4,2	9,0/10,6	85,0/88,3
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	50 / 70	7,7/9,7	8,9/11,2	5,6/6,9	133,4/166,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150 / 180			5,0/6,1	20,1/24,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20 / 30	1,3/2,0	0,2/0,3	8,5/12,7	40,8/61,2
		17,6/23,1	14,1/18,6	37,8/51,9	359,8/461,6
Уплотненный полдник					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120 / 140	3,7/5,0	4,0/4,4	23,3/32,0	144,1/187,2
ОЛАДЬИ ИЗ СЕРДЦА	50 / 70	7,5/10,4	4,3/6,0	4,4/5,9	86,2/119,5
ЧАЙ С САХАРОМ	150 / 200	0,1/0,2		7,0/8,1	28,5/32,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20 / 20	1,3	0,2	8,5	40,8
		12,6/16,9	8,5/10,6	43,2/54,5	299,6/380,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		61,8/79,6	47,0/59,0	143,5/183,2	1267,0/1590,0