

Утверждаю
Заведующий д/с №86



МЕНЮ

10.04.2024

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					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120 / 150	10,1/12,7	12,6/15,4	2,3/2,9	163,4/201,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	40 / 50	1,2/1,5	0,1/0,1	2,5/3,2	15,5/19,4
КАКАО С МОЛОКОМ	150 / 200	2,9/3,9	3,0/4,0	10,1/13,4	79,8/106,4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30 / 40	1,9/2,5	4,9/6,7	12,9/17,0	102,9/138,8
		16,1/20,6	20,6/26,2	27,8/36,5	361,6/466,2
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
ЯБЛОКО ½ ШТ	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47,0/47,0
		6,1/7,0	6,1/6,9	30,7/31,9	210,0/225,9
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:		52,4/67,6	49,3/62,3	139,5/174,8	1231,0/1534,1