

МЕНЮ на 18.04. 23

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ		170	6,7	9,1	25,2	210,1
КАКАО С МОЛОКОМ		160	3,4	3,6	10,0	86,9
БАТОН		30	2,4	0,3	14,7	71,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
			12,5	17,1	49,9	405,8
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		30	0,3	1,6	2,4	24,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ФАСОЛЬЮ НА М/КСО СМЕТАНОЙ		160/9	5,4	6,9	11,6	124,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		100	2,6	2,93	18,46	110,9
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ		60	12,0	10,4	6,9	169,5
КОМПОТ ИЗ С/Ф С ВИТАМИНОМ "С"		150			6,8	27,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
			23,9	22,3	69,76	567,7
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,3		5,4	22,5
БАТОН С СЫРОМ		30	2,4	0,3	14,7	71,4
			2,7	0,3	20,1	93,9
Ужин						
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ		200	21,8	12,4	5,6	221,6
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		180	0,2		8,2	34,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
			23,3	12,6	22,3	296,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: СТОИМОСТЬ 145			62,9	52,4	172,16	1406,9