

МЕНЮ НА 19.05.23

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		130	7,1	9,1	1,4	116,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		160	2,8	2,8	9,5	74,9
БАТОН		30	2,4	0,3	14,7	71,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5		4,1		37,4
			<b>12,3</b>	<b>16,3</b>	<b>25,6</b>	<b>299,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН		150	2,3	0,8	31,5	144,0
			<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>31,5</b>	<b>144,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ		30	0,3	1,7	1,3	21,9
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К СО СМЕТАНОЙ		160/9	7,3	8,1	17,0	167,4
АЗУ ПО-ТАТАРСКИ С МЯСОМ		160	11,7	11,7	31,2	277,2
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК И ИЗЮМА С АСКОР К-ТОЙ		150	0,2	0,1	9,0	37,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>23,5</b>	<b>22,0</b>	<b>82,1</b>	<b>615,6</b>
<b>Полдник</b>						
ОТВАР ШИПОВНИКА		180	0,2	0,1	10,1	46,4
ВАФЛЯ		20	0,7	0,8	18,6	85,0
			<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>28,7</b>	<b>131,4</b>
<b>Ужин</b>						
РЫБНАЯ КОТЛЕТА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ		200	18,7	6,1	7,8	161,5
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		160	0,1		7,2	31,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>20,1</b>	<b>6,3</b>	<b>23,5</b>	<b>234,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: СТОИМОСТЬ</b> 148			<b>59,1</b>	<b>46,3</b>	<b>191,4</b>	<b>1424,9</b>

