

МЕНЮ НА
Ясли 12 часов
ДЕНЬ 16

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ		170	6,4	8,5	22,3	192,0
КАКАО НА МОЛОКЕ		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
			12,2	16,5	47,0	387,7
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ		106	0,53	0,1	10,7	45,5
			0,53	0,1	10,7	45,5
Обед						
САЛАТ «ЗИМНИЙ»		30	1,0	1,8	6,2	45,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/К БУЛЬОНЕ		160	8,8	8,0	20,0	186,7
КУЛЕБЯКА С КУРОЙ		160	17,1	19,1	38,5	392,8
КОМПОТ ИЗС/Ф С АСКОР К-ТОЙ		150	0,1	0,1	11,0	44,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
			29,6	29,5	92,7	751,4
Полдник						
КЕФИР		180	5,2	4,5	7,2	95,4
ВАФЛЯ		20	0,7	0,8	18,6	85,0
			5,9	5,3	25,8	180,4
Ужин						
ЯБЛОКО		116	0,46	0,46	11,36	54,52
ПАЛОЧКИ ТВОРОЖНЫЕ		110	4,2	7,0	16,3	145,3
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	0,3	0,6	1,4	13,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160		3,6	3,7	11,2	93,2
			8,56	11,76	40,26	306,92
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:145РУБ			56,79	63,16	216,46	1671,92