



МЕНЮ-ЯСЛИ/САД

20 декабря 2024 год

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
Завтрак					
Бутерброд с маслом сливочным	35/5/ 35/5	2,75/ 2,75	4,68/ 4,68	17,5/ 17,5	124,8/ 124,8
Каша молочная «Дружба»	150/ 200	4,66/ 6,21	5,79/ 7,73	20,78/ 27,31	150,75/ 201,0
Какао с молоком	150/ 180	1,0/ 1,2	1,08/ 1,3	10,83/ 13,0	75,0/ 90,0
Итого:					350,55/ 415,8
Второй завтрак					
Яблоко	100/ 100	0,4/ 0,4	0,4/ 0,4	9,8/ 9,8	45,0/ 45,0
Обед					
Салат из свежей капусты	50/ 50	0,71/ 0,71	3,38/ 3,38	2,33/ 2,33	42,3/ 42,3
Суп с вермишелью и мясом курицы	180/ 200	4,3/ 6,45	3,9/ 5,16	17,51/ 21,92	115,8/ 163,0
Котлета рыбная	60/ 60	7,61/ 7,61	2,45/ 2,45	5,33/ 5,33	74,0/ 74,0
Соус красный основной	35/ 35	0,48/ 0,48	1,37/ 1,37	2,16/ 2,16	21,7/ 21,7
Картофельное пюре	100/ 110	2,04/ 2,24	3,49/ 3,84	12,05/ 13,25	94,66/ 104,13
Кисель из варенья и крахмала с витамином С	150/ 180	0,6/ 0,8	0	16,7/ 22,2	67,1/ 78,4
Хлеб ржаной	30/ 30	1,98/ 1,98	0,36/ 0,36	10,26/ 10,26	54,3/ 54,3
Итого:					469,86/ 537,83
Полдник					
Ряженка	100/ 100	3,0/ 3,0	3,2/ 3,2	4,2/ 4,2	58,0/ 58,0
Сырник	90/ 90	17,17/ 17,17	13,47/ 13,47	13,06/ 13,06	146,26/ 146,26
Итого:					204,26/ 204,26
Итого за день:					1069,67/ 1202,89