

МЕНЮ

10 марта 2022 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) № 09/1	5		4,1		37
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ б/м (аллергики)	40	5,1	4,6	0,3	63
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 03/11	150	5	6,4	17,8	150
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ б/м (аллергики)	150	1,8	9,2	12,7	141
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 07/3	150	3,4	3,6	15	107
ЧАЙ С САХАРОМ б/м (аллергики)	150			6,9	28
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,8	0,2	12,1	57
Итого		10,2	14,3	44,9	351
II Завтрак					
ЙОГУРТ №07/11	150	4,2	3,8	28,5	85
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ б/м (аллергики)	150	0,8	0,2	14,7	63
Итого		4,2	3,8	28,5	85
Обед					
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ № 01/3	180	5,9	7,7	9,9	131
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ Б/М (аллергики)	180/10/5	5,8	7,5	9,4	125
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,9	7,4	32	215
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ б/м (аллергики)	130	4,8	4,8	30,3	183
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ №02/8	60	9,1	11,6	10,8	184
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ б/м (аллергики)	60	9	12,1	11,5	191
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" № 07/7	150	0,1	0,1	10,9	46
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		22,6	27,2	80,6	658
Уплотненный полдник					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ № 02/26	110	2,1	4,6	17,4	120
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ Б/М (аллергики)	110	2,1	5,4	17,4	128
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ № 02/29	60	13	8,9	3,9	147
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ б/м (аллергики)	60	8	4,9	2,5	86
ЧАЙ С САХАРОМ № 07/1	150	0,1		8	32
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого		17,4	13,7	43,9	368
Всего		54,4	59	197,9	1462