

МЕНЮ

22 марта 2022 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 03/4	150	3,5	5	19,8	139
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ б/м (аллергики)	150	1,6	11,1	18,8	181
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		8,7	8,8	46,9	303
II Завтрак					
СНЕЖОК 2,5 ЖИРНОСТИ №07/19	150	4,5	1,5	6,3	60
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ б/м (аллергики)	150	0,8	0,2	14,7	63
Итого		4,5	1,5	6,3	60
Обед					
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	6,7	8,5	15,3	161
СВЕКОЛЬНИК б/м (аллергики)	180	6,6	6,8	14,9	144
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №02/26	120	2,3	3,9	19	120
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ Б/М (аллергики)	120	2,3	6	19	139
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №02/14	60	13,5	5,7	1,8	113
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ Б/М (аллергики)	60	13,3	5,8	1,5	113
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		25,2	18,6	64	522
Уплотненный полдник					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120	21	11,2	29,7	306
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ б/м (аллергики)	110	4	4,1	25,6	155
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА Б/М (аллергики)	60	9,1	9,5	2,2	130
ПЕЧЕНЬЕ № 06/7	20	1,5	1,9	14,9	81
ЧАЙ С МОЛОКОМ №07/2	150	2,1	2,2	11,3	75
ЧАЙ С САХАРОМ б/м (аллергики)	150			6,9	28
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого		26,8	15,5	70,5	531
Всего		65,2	44,4	187,7	1416