

Меню корпус 3 (Ясли №24 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
168	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	ККал-192
20	<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	ККал-44
5	<i>Масло сливочное порционное</i>	ККал-37
11	<i>Сыр порционный</i>	ККал-40
142	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	ККал-82
Итого за Завтрак		ККал-395
<u>Завтрак 2</u>		
79	<i>Груши</i>	ККал-131
Итого за Завтрак 2		ККал-131
<u>Обед</u>		
200	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	ККал-43
189	<i>Плов из риса и мяса.</i>	ККал-339
30	<i>Свекла отварная рубленая</i>	ККал-12
20	<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	ККал-44
21	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-21
150	<i>Компот из свежих плодов алыча, слива</i>	
Итого за Обед		ККал-459
<u>Полдник</u>		
100	<i>Рыба тушеная с овощами</i>	ККал-103
102	<i>Пюре картофельное.</i>	ККал-101
148	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-43
20	<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	ККал-44
21	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-21
Итого за Полдник		ККал-312
<u>Ужин</u>		
139	<i>Кефир</i>	ККал-70
61	<i>Оладьи с повидлом</i>	ККал-173
Итого за Ужин		ККал-243
Итого за день		ККал-1 540

Заведующий

Алфорова Елена
Геннадьевна