21.10.2021 (Ясли №24 лето-осень, 2чт)

Меню корпус 3 (Ясли №24 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
136	Каша гречневая молочная	ККал-163
20	Хлеб пшеничный в/с	ККал-44
5	Масло сливочное порционное	ККал-37
10	Сыр порционный	ККал-36
162	Какао с молоком	ККал-117
	Итого за Завтрак	ККал-397
	Завтрак 2	
85	Яблоки	ККал-45
	Итого за Завтрак 2	ККал-45
	Обед	
208	Суп картофельный с клёцками	ККал-59
46	Курица в соусе с томатом	ККал-88
100	Макароны отварные с маслом	ККал-275
40	Салат из квашеной капусты	ККал-44
10	Хлеб пшеничный в/с	ККал-22
18	Хлеб ржаной	ККал-18
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-82
	Итого за Обед	ККал-588
	Полдник	
89	Рыба тушенная с овощами	ККал-92
100	Картофель отварной	ККал-122
20	Хлеб пшеничный в/с	ККал-44
9	Хлеб ржаной	ККал-9
151	Чай с сахаром	ККал-44
	Итого за Полдник	ККал-311
	Ужин	
123	Кефир	ККал-62
60	Ватрушка с повидлом	ККал-292
	Итого за Ужин	ККал-354
	Итого за день	ККал-1 695

Заведующий Алферова Елена Геннадьевна

_____

_____