

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>		
148	Каша геркулесовая молочная	ККал-169
20	Хлеб пшеничный в/с	ККал-44
5	Масло сливочное порционное	ККал-37
11	Сыр порционный	ККал-40
145	Кофейный напиток с молоком	ККал-83
Итого за Завтрак		ККал-373
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки	ККал-53
Итого за Завтрак 2		ККал-53
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	ККал-43
180	Плов из риса и мяса.	ККал-323
30	Салат из квашеной капусты	ККал-33
15	Хлеб пшеничный в/с	ККал-33
25	Хлеб ржаной	ККал-25
155	Сок	ККал-78
Итого за Обед		ККал-535
<u>Полдник</u>		
60	Рыба жареная	ККал-128
100	Пюре из гороха	ККал-338
149	Чай с сахаром	ККал-43
20	Хлеб пшеничный в/с	ККал-44
Итого за Полдник		ККал-553
<u>Ужин</u>		
80	Кефир	ККал-40
63	Булочка домашняя	ККал-248
Итого за Ужин		ККал-288
Итого за день		ККал-1 802

