

## Меню корпус 2 (Ясли №24 зима-весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
149	<i>Каша гречневая молочная</i>	ККал-179
30	<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	ККал-66
5	<i>Масло сливочное порционное</i>	ККал-37
10	<i>Сыр порционный</i>	ККал-36
142	<i>Какао с молоком</i>	ККал-103
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-421
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
103	<i>Сок</i>	ККал-52
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-52
<u><b>Обед</b></u>		
203	<i>Суп картофельный с клёцками</i>	ККал-58
150	<i>Плов из птицы</i>	ККал-313
40	<i>Свекла отварная рубленая</i>	ККал-16
20	<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	ККал-44
19	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-19
151	<i>Компот из свежих плодов</i>	ККал-26
<b>Итого за Обед</b>		ККал-476
<u><b>Полдник</b></u>		
90	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)</i>	ККал-111
100	<i>Пюре из гороха</i>	ККал-338
10	<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	ККал-22
19	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-19
149	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-43
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-533
<u><b>Ужин</b></u>		
142	<i>Кефир</i>	ККал-72
60	<i>Ватрушка с повидлом</i>	ККал-292
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-364
<b>Итого за день</b>		ККал-1 846

Заведующий

Алферова Елена  
Геннадьевна