

Меню корпус 3 (Ясли №24 зима-весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
145	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	ККал-166
32	<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	ККал-70
5	<i>Масло сливочное порционное</i>	ККал-37
10	<i>Сыр порционный</i>	ККал-36
147	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	ККал-84
Итого за Завтрак		ККал-393
<u>Завтрак 2</u>		
102	<i>Сок</i>	ККал-51
Итого за Завтрак 2		ККал-51
<u>Обед</u>		
200	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	ККал-43
193	<i>Плов из риса и мяса.</i>	ККал-346
44	<i>Салат из квашеной капусты</i>	ККал-48
21	<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	ККал-46
18	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-18
150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-82
Итого за Обед		ККал-583
<u>Полдник</u>		
60	<i>Сельдь с луком</i>	ККал-117
99	<i>Пюре картофельное.</i>	ККал-98
10	<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	ККал-22
18	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-18
151	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-44
Итого за Полдник		ККал-299
<u>Ужин</u>		
97	<i>Кефир</i>	ККал-49
63	<i>Булочка домашняя</i>	ККал-248
Итого за Ужин		ККал-297
Итого за день		ККал-1 623


 Заведующий
 № 24
 Алферова Елена
 Геннадьевна