

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
20	<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	ККал-44
5	<i>Масло сливочное порционное</i>	ККал-37
10	<i>Сыр порционный</i>	ККал-36
156	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	ККал-90
Итого за Завтрак		ККал-373
<u>Завтрак 2</u>		
106	<i>Сок</i>	ККал-53
Итого за Завтрак 2		ККал-53
<u>Обед</u>		
150	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	ККал-32
185	<i>Плов из риса и мяса.</i>	ККал-332
40	<i>Салат из квашеной капусты</i>	ККал-44
20	<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	ККал-44
22	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-22
151	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-82
Итого за Обед		ККал-556
<u>Полдник</u>		
127	<i>Котлеты рыбные любительские (филе)</i>	ККал-59
81	<i>Пюре картофельное.</i>	ККал-80
10	<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	ККал-22
22	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-22
148	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-43
Итого за Полдник		ККал-226
<u>Ужин</u>		
97	<i>Кефир</i>	ККал-49
58	<i>Оладьи с повидлом</i>	ККал-165
Итого за Ужин		ККал-214
Итого за день		ККал-1 422



Заведующий

Алферова Елена
Семнальевна