

Меню корпус 2 (Ясли №24 зима-весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
147	Каша манная молочная	ККал-187
30	Хлеб пшеничный в/с	ККал-66
5	Масло сливочное порционное	ККал-37
10	Сыр порционный	ККал-36
143	Кофейный напиток с молоком	ККал-82
Итого за Завтрак		ККал-408
<u>Завтрак 2</u>		
103	Сок	ККал-52
Итого за Завтрак 2		ККал-52
<u>Обед</u>		
150	Свекольник	ККал-56
200	Ленивые голубцы	ККал-146
20	Хлеб пшеничный в/с	ККал-44
22	Хлеб ржаной	ККал-22
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-82
Итого за Обед		ККал-350
<u>Полдник</u>		
70	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	ККал-86
80	Пюре из гороха	ККал-270
10	Хлеб пшеничный в/с	ККал-22
22	Хлеб ржаной	ККал-22
150	Чай с сахаром	ККал-44
Итого за Полдник		ККал-444
<u>Ужин</u>		
107	Кефир	ККал-54
65	Булочка Российская	ККал-224
Итого за Ужин		ККал-278
Итого за день		ККал-1 532

Заведующий

Алферова Елена
Геннадьевна