

Меню корпус 3 (Д/с №24 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
211	Каша из овсяных хлопьев "	ККал-228
	Геркулес "Зисидкая	
34	Хлеб пшеничный	ККал-80
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37
13	Сыр полутвердый (порциями)	ККал-47
199	Чай с сахаром	ККал-28
Итого за Завтрак		ККал-420
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый	ККал-57
Итого за Завтрак 2		ККал-57
<u>Обед</u>		
202	Суп из овощей	ККал-133
73	Тефтели из говядины в молочном соусе	ККал-204
130	Картофель отварной с маслом	ККал-138
32	Зеленый горошек консервированный отварной	ККал-26
49	Хлеб ржаной	ККал-101
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58
Итого за Обед		ККал-660
<u>Полдник</u>		
40	Пряники	ККал-146
200	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-101
Итого за Полдник		ККал-247
<u>Ужин</u>		
119	Вареники ленивые (со сметаной)	ККал-270
34	Хлеб пшеничный	ККал-80
190	Какао с молоком	ККал-79
Итого за Ужин		ККал-429
Итого за день		ККал-1 813

Заведующий  Алферова Елена
Геншалдина

