

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>		
40	<i>Яйцо вареное</i>	ККал-22
120	<i>Капуста тушеная</i>	ККал-98
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-70
5	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	ККал-37
13	<i>Сыр полутвердый (порциями)</i>	ККал-47
201	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-28
Итого за Завтрак		ККал-302
<u>Завтрак 2</u>		
78	<i>Яблоки</i>	ККал-37
Итого за Завтрак 2		ККал-37
<u>Обед</u>		
200	<i>Суп с макаронными изделиями и картофелем</i>	ККал-102
81	<i>Птица тушеная</i>	ККал-186
129	<i>Пюре картофельное</i>	ККал-128
50	<i>Помидор свежий</i>	ККал-9
53	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-109
180	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-58
Итого за Обед		ККал-592
<u>Полдник</u>		
82	<i>Ватрушки с творожным фаршем</i>	ККал-316
146	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-74
Итого за Полдник		ККал-390
<u>Ужин</u>		
191	<i>Кашиа Дружба"</i>	ККал-183
51	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-119
185	<i>Молоко кипяченое</i>	ККал-96
Итого за Ужин		ККал-398
Итого за день		ККал-1 719

