

Меню приготавливаемых блюд

Наименование блюда	Ясли					Сад				
	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал.	Выход Блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал.
Завтрак										
Каша дружба	153	3,77	7,05	19,95	182,99	203	5,8	8,4	29,28	215,28
Кофейный напиток	150	1,05	1,5	16,8	87	200	1,4	2	22,4	116
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	30	3,22	1,36	13,06	82,2
Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,05	37,5	5	0,05	4,1	0,05	37,5
Итого за завтрак	328	7,01	13,55	45,5	362,29	438	10,47	15,86	64,79	450,98
2 завтрак										
Сок фруктовый										
	80	0	0	9,6	40	80	0	0	9,6	40
Итого за 2 завтрак	80	0	0	9,6	40	80	0	0	9,6	40
Обед										
Щи из свежей капусты	150	3,99	3,2	9,61	85,76	200	5,52	3,87	11,6	114,35
Мясная котлета	60	9,33	6,93	9,42	137,25	80	12,44	9,24	12,56	183
Свекла тушеная	120	1,96	3,6	9,8	82,25	140	2,28	4,2	11,34	95,96
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,37	52,8	40	2,64	0,48	12,96	66
Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	200	0,04	0	24,76	94,2
Итого за обед	512	17,42	14,11	67,37	428,11	660	22,92	17,79	73,22	553,51
Полдник совмещенный с ужином										
Блины	100	8,32	10,8	45,75	312	120	9,98	12,96	54,9	374,4
Джем фруктовый	30	0	0	15	60	50	0	0	25	100
Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63
Чай сладкий	150	0,15	0	10,5	36,48	200	0,2	0	14	48,64
Итого за полдник	320	13,57	15,4	71,55	471,48	410	15,28	17,56	94,2	586,04
Итого за день	1240	38	43	194	1302	1588	49	51	242	1631