



Меню на каждый день
16 августа 2023



Среда 3

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ,	Вит С	№ т/к
			г	г				
			Всего	Всего				

ЗАВТРАК

1	Каша молочная ассорти(рис,пшено) с маслом сливочным	200/150	5,0	5,9	25,6	175	0,53	16/4
2	Какао с молоком	180/150	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
3	Батон с маслом и сыром	30/5/10 30/3/5	4,9	2,9	14,0	104	0,07	4/13

Итого за прием 13,3 12,3 58,9 398 1,18

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

1	Сок	120/100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	20/10
Итого за прием			0,4	0,40	9,8	47	10	

ОБЕД

1	Салат из моркови с раст.маслом	50/40	0,7	4,0	6,6	64	2,65	10/1
2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13,0	119	15,35	19/2
3	Тефтели из мяса говядины	80/70	11,4	9,7	7,5	163	1,08	20/8
4	Каша гречневая вязкая	150/130	6,1	5,4	26,7	182	0,00	3/4
5	Кисель	200/180	0,1	0,0	24,5	96	51,2	7.8/10/3
6	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30/20	9	1	48	240	8	7.051
7	Хлеб ржаной	50/40	8	1	47	210	0	7.002/1
Итого за прием			40,3	23,3	183,5	1092	77,76	

УПЛОТНЕННЫЙ УЖИН

1	Запеканка капустная	100/90	5,2	7,0	21,3	170	29,97	37/3
2	Соус молочный с овощами	30	19,3	58,0	67,4	865	17,54	4/11
3	Биокефир	150/100	3,1	1	5,5	43,4	0	403/6
4	Хлеб ржаной (обогащенный)	30/20	8	1	47	210	0	7.002
5								
Итого за прием			40	75,8	219,2	1697	47,51	
Итого за день			94	111,8	471,4	3234	136,45	

Цена дня- 141,70 руб-дет. Сад.;

116,68 руб.- ясли.