



МЕНЮ
 02.09.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Энергетическая ценность (ккал)	
		Если в гр.	Сад в гр.	Если в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	180	124,86	156,08
	Масло сливочное порционное	5	5	37	37
	Кофейный напиток с молоком	180	200	118,6	131,7
	Сыр порционный	10	15	37	48,1
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Итого за завтрак	375	440	377,46	452,88
2-й Завтрак	Сок	100	104	46	46,5
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46,5
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	200	66,67	88,89
	Плов из отварной говядины	150	170	223,16	282
	Компот из свежих плодов	150	180	46	54
	Свежий помидор	-	50	-	55,3
	Хлеб ржаной	40	51	84	106
	Итого за обед	490	481	419,83	586,33
Полдник	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	135	130,35	149,29
	Картофель отварной	100	100	85,15	85,15
	Хлеб пшеничный	30	40	60	82
	Чай с сахаром	180	200	50	55,5
	Итого за полдник	420	475	325,5	371,94
Ужин	Кефир	150	174	75	90
	Булочка "Российская"	60	60	200	233
	Итого за ужин	150	174	275	323
	Всего за день			1443,79	1780,65