



МЕНЮ
 12.10.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	
		Если в гр.	Сад в гр.	Если в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Яйцо отварное	40	40	57	57
	Макаронные изделия отварные	100	100	140,73	140,73
	Салат из моркови	30	50	41,04	68,4
	Масло сливочное порционное	5	5	37	37
	Кофейный напиток с молоком	180	200	98,8	118,6
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Итого за завтрак	355	400	434,57	501,73
2-й Завтрак	Сок	100	100	46	46
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46
Обед	Свекольник	150	200	62,5	83,33
	Гуляш из говядины	50	70	141,9	199
	Каша рассыпчатая пшеничная	70	100	108,16	154,52
	Икра кабачковая консервированная	30	50	35,7	57,12
	Компот из свежих плодов	150	180	46	54
	Хлеб ржаной	40	51	88	112,7
	Итого за обед	450	600	482,26	660,32
Полдник	Биточки рыбные	50	65	61,29	79,68
	Пюре картофельное	120	135	128,36	144,41
	Хлеб пшеничный	21	27	42	54
	Фрукты	50	50	18,5	18,5
	Чай с сахаром	180	200	46,8	52
	Итого за полдник	400	450	296,95	348,59
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Булочка "Российская"	60	70	200	212
	Итого за ужин	210	250	275	302
	Всего за день			1534,78	1858,64