

МЕНЮ
13 июля 2021

| Прим пищи | Наименование блюд | Выход | | Энергетическая ценность (ккал) | |
|----------------|-----------------------------|------------|-----------|-----------------------------------|-----------|
| | | Ясли в гр. | Сад в гр. | Ясли в гр. | Сад в гр. |
| | Яйцо отварное | 40 | 40 | 57 | 57 |
| | Макаронные изделия отварные | 100 | 110 | 127,94 | 14073 |
| | Масло сливочное порционное | 5 | 5 | 37 | 37 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 60 | 80 |
| | Сыр порционный | 10 | 11 | 30 | 33 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 98,8 | 118,6 |
| | Фрукты | 50 | 50 | 18,5 | 18,5 |
| | Итого за завтрак | 355 | 396 | 429,24 | 484,83 |
| 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 | 40/20 | 43/30 | 198,6 | 213,5 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 70 | 90 | 123 | 158,1 |
| | Салат из свежих овощей | 30 | 60 | 34,18 | 68,35 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 84 | 104 |
| | Компот из свежих плодов | 150 | 180 | 46 | 54 |
| | Итого за обед | 460 | 603 | 548,28 | 681 |
| Полдник | Биточки рыбные | 60 | 90 | 73,55 | 110,32 |
| | Картофельное пюре | 120 | 120 | 106,96 | 106,96 |
| | Хлеб пшеничный | 19 | 23 | 38 | 46 |
| | Икра кабачковая | 40 | 50 | 34,8 | 43,5 |
| | Чай с сахаром | 180 | 200 | 46,8 | 52 |
| | Итого за полдник | 400 | 460 | 300,11 | 358,78 |
| Ужин | Кефир | 150 | 180 | 75 | 90 |
| | Булочка "Российская" | 60 | 70 | 200 | 233 |
| | Итого за ужин | 210 | 250 | 275 | 323 |
| | Всего за день | | | 1598,63 | 1894 |