



МЕНЮ
19.10.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Энергетическая ценность (ккал)	
		Если в гр.	Сад в гр.	Если в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	170	200	126,26	148,54
	Масло сливочное порционное	5	5	37,4	37,4
	Кофейный напиток с молоком	180	200	118,6	131,78
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Итого за завтрак	355	405	342,26	397,72
2-й Завтрак	Сок	100	100	46	46
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46
Обед	Свекольник	150	180	62,5	75
	Жаркое по-домашнему	139	173	248	326
	Помидоры соленые	20	50	3,8	9,5
	Компот из свежих плодов	150	180	46	54
	Хлеб ржаной	40	50	88	110,5
	Итого за обед	499	632	447,1	569,79
Полдник	Котлета рыбная "Любительская"	60	71	69,94	82,76
	Капуста тушеная	110	130	95,88	113,31
	Хлеб пшеничный	25	35	50	70
	Чай с сахаром	180	200	46,8	52
	Фрукты	50	50	18,5	18,5
	Итого за полдник	400	451	281,12	336,57
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Булочка "Российская"	60	70	200	230
	Итого за ужин	210	250	275	320
	Всего за день			1391,48	1670,08

Ср. АСМ