



МЕНЮ
22.11.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	
		Если в гр.	Сад в гр.	Если в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Омлет натуральный	65	65	110,54	110,54
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	130	118,86	154,52
	Масло сливочное порционное	5	5	37	37
	Кофейный напиток с молоком	180	200	89	118,6
	Хлеб пшеничный йодированный	30	40	60	80
	Итого за завтрак	350	400	415,4	500,66
2-й завтрак	Сок	100	100	46	46
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46
Обед	Суп из овощей на курином бульоне	150	200	69,14	92,19
	Курица в томатном соусе	60	80	107,43	143,2
	Картофельное пюре	70	90	74,88	96,3
	Салат из квашеной капусты с луком	30	50	33,18	55,3
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	85	102
	Хлеб ржаной	40	50	88	110,5
	Итого за обед	460	600	457,63	599,49
Полдник	Суп молочный с геркулесовой крупой	180	200	185,8	220,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	41	60	82
	Чай с сахаром	180	200	46,8	52
	Фрукты	40	50	14,8	18
	Итого за полдник	400	450	307,4	372,5
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Кондитерские изделия	20	40	87	174
	Фрукты	30	30	11	18,5
	Итого за ужин	200	250	173	283
	Всего за день			1399,43	1801,15

Н.В. Осипенко