



Меню на "11" "12" 2024 (для детей 1.5 до 3 лет) 3 день десятидневного меню

	3 День	Выход блюда	№ тех. карты	БЕЛКИ	ЖИРЫ	ЛЕВОД	ККОЛ.	ВИТ. С
З а в т р а к	Каша пшеничная молоч. жидкая	155/205	№ 161	5,1	4,48	31,64	191,7	0,3
	бутерброд с джемом	40/45	№ 498	1,24	3,91	20,3	121,4	0,03
	Какао с молоком	180/200	№ 387	2,35	0,4	23,4	106,5	0,6
	Итого				8,69	8,79	75,34	419,6
II завтрак	Кисель из концентрата плодового	180/200	№ 394	1,22	0	26,1	109,4	0
О б е д	щи из свежей капусты с картоф.	180/200	№ 82	1,5	4,1	5,2	63,6	6
	запеканка из печени с рисом	160/170	№ 355	27,7	8,5	22,4	277,2	13,9
	Соус сметанный	20/30	№408	0,3	1,9	0,5	20	0,02
	салат из свежих огурцов и помидор	40/50	№ 18	0,4	2,4	1,4	29,2	5,4
	Компот из смеси схофруктов	180/200	№ 399	0,45	0	21,9	89,5	0,12
	Хлеб ржаной	50	произв.	0,04	2,35	26	107	
	Итого				30,39	19,25	77,4	586,5
У ж и н	Суфле рыбное	95/100	№ 303	13,3	5,7	2,9	106,4	0,47
	Картофель отварной	150/170	№ 314	2,9	4,8	24,6	153	15,3
	Соус молочный	30/60	№ 335	0,6	1,2	1,9	21	0,05
	Чай с сахаром	190/200	№ 381	0,11	0	14,6	59,1	0,02
	Свежие фрукты	105/110	№ 90	0,42	0,42	11	47,2	10,5
	Хлеб пшеничный	30/60	произ	0,7	2,4	15,6	76	
	Итого				18,03	14,52	70,6	462,7
Итого:	Пищевая ценность			58,3	43	249	1578	53