

26 января 2024г.

	ясли		дошкольники	
	выход блюда в гр	энергетическая ценность в кал	выход блюда в гр	энергетическая ценность в кал
<b>Завтрак 8-00</b>				
Омлет натуральный	100	104,5	120	125,28
Горошек зелёный			20	8,45
Батон	30	65,1	30	65,1
Масло порциями	5	37,4	5	37,4
итого за завтрак	135	207	175	236,23
<b>Второй завтрак 10-00</b>				
Кефир	150	79,5	180	95,4
<b>Обед 12-00</b>				
Суп с мясными фрикадельками со сметаной	150	85,1	200	139,9
Тефтели мясные с рисом "ёжики"	85	145,5	110	203,7
Макаронные изделия отварные	120	128,1	130	140,51
Компот из смеси сухофруктов	150	38,7	180	46,5
Хлеб пшеничный	10	23,5	30	70,5
Хлеб ржаной	30	52,2	30	52,2
итого за обед	545	473,1	680	653,31
<b>Полдник 15-00</b>				
Салат из моркови и яблок	40	40,6	60	56,6
Хлеб ржаной	20	34,97	30	52,2
Сдоба обыкновенная	60	167,4	60	167,4
Кофейный напиток с молоком	180	63,1	200	70,04
итого за полдник	300	306,07	350	346,24
<b>Итого за день</b>	<b>1130</b>	<b>1065,67</b>	<b>1385</b>	<b>1331,18</b>