

МЕНЮ

12 февраля 2024

1 младшая группа 2 нед. 6 день

ЗАВТРАК

№ реч.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	калорийность
2,4	каша пшеничная на сгущенном молоке	150	4,87	4,5	23,4	154,5
2,13	батон	30	2,28	0,27	14,01	120
	масло сливочное	5	0,04	3,6	0,065	21
10,1	чай	150	0	0	6,8	26,3
	Итого		7,19	8,37	44,275	321,8

ЗАВТРАК 2

№ реч.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	калорийность
	яблоко	1	0,4	0,4	9,8	42,68
	Итого		0,4	0,4	9,8	42,68

ОБЕД

№ реч.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	калорийность
25,2	суп-пюре с гречками	150	1,8	2	9,6	61
8,3	капуста тушеная	100	2,3	1,9	11,6	62
14,8	котлета из мяса кур	60	8,5	8,3	3,9	125
4,1	компот из сухофруктов	150	0,2	0	14,5	53
	хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,51
	Итого		15,44	12,68	52,96	370,51

ПОЛДНИК

№ реч.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	калорийность
11,3	греча отварная с овощами	150	2,6	8,6	36,2	218
10,3	напиток из шиповника	150	0,2	0,1	13,6	49
	хлеб	30	2,28	0,27	14,01	120
	Итого		5,08	8,97	63,81	387
	Итого					1121,99