

МЕНЮ

12 февраля 2024

Старшие группы 2 нед.6 день
ЗАВТРАК

№ реч.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
2,4	каша пшениная на сгущенном молоке	200	6,5	6	31,2	205
2,13	батон	40	3,04	0,36	18,6	160
	масло	5	0,04	3,6	0,07	21
10,1	чай	200	0	0	9,1	35
	Итого		9,58	9,96	58,97	421

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	200	2,5	2,6	11,8	82
8,3	капусты тушеная	150	3,5	2,9	17,4	94
	котлета из мяса кур	80	11,4	11,1	5,2	166
4,1	компот из сухофруктов	200	0,3	0	19,3	71
	хлеб	50	3,3	0,6	16,7	86,88
	Итого		21	17,2	70,4	499,88

ПОЛДНИК

№ реч.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
11,3	греча отварная с овощами	180	3	9,9	41,8	252
10,3	напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65
	хлеб	40	3,04	0,36	18,6	160
	Итого		6,24	10,36	77,1	477
	Итого					1440,56