

МЕНЮ
13 февраля 2024
1 младшая группа 2нед.7 день

ЗАВТРАК

№ реч.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
43-2/3	запеканка творожная со сгущенным молоком	120	20,3	11,5	16,1	251
104/78	батон	30	2,28	0,27	14,01	120
104/78	масло	5	0,04	3,6	0,07	21
10.1	какао с молоком	150	2,3	2,66	10	66,75
Итого			24,92	18,03	40,18	458,75

ЗАВТРАК 2

№ реч.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	сок	100	0,5	0,1	10,1	36
	печенье	40	6	4	9	121
Итого			6,5	4,1	19,1	157

ОБЕД

№ реч.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	суп гороховый	150	3,2	3	13,9	88
17.2	рыба тушеная в сметанном соусе	130	8,4	2,08	3,84	68
	греча отварная рассыпчатая	130	7,5	5,9	39,6	217
4.1	компот из сухофруктов	150	0,2	0	14,5	53
	хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,51
Итого			21,94	11,46	85,2	495,51

ПОЛДНИК

№ реч.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
8.12	ватрушка с повидлом	35	2,7	3,45	18,64	117
	кефир	150	4,5	3,75	6	81
Итого			7,2	7,2	24,64	198
Итого по группе						1309,26