

МЕНЮ
14 февраля 2024
Старшие группы 2 нед.8 день
ЗАВТРАК

№ реч.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
11,4	каша рисовая молочная с маслом	200	2,9	3,8	35,6	185
1,13	батон	40	3,04	0,36	18,6	160
1.13	масло сливочное	5	0,04	3,6	0,065	35
10,1	кофе с молоком	200	3	2,9	13,4	89
Итого			8,98	10,66	67,665	469

ЗАВТРАК 2

№ реч.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	яблоко	1шт	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
18.2	щи со сметаной	200	1,5	2,5	6	53
3.9	рагу из мяса кур с овощами	200	19,8	21,8	19,2	354
9.10	компот из свежих яблок	200	1	0,1	28,6	115
	хлеб	50	3,3	0,6	16,7	86,8
Итого			25,6	25	70,5	608,8

ПОЛДНИК

№ реч.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
17.3	суп молочный	200	6,3	5	11,7	117
15.1	чай	200	0	0	9,1	35
	хлеб	40	3,04	0,36	18,6	160
Итого			9,34	5,36	39,4	312
Итого						1432,48