

МЕНЮ

15 февраля 2024

1 младшая группа 2 нед 9 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
8,4	каша геркулесовая молочная с маслом	150	4,8	5,6	21,9	151
1,13	батон	30	2,28	0,27	14,01	120
1,13	масло сливочное	5	0,04	3,6	0,065	21
13,1	какао с молоком	150	2,9	2,9	18,4	101
	Итого		10,02	12,37	54,375	393

ЗАВТРАК 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	яблоко	100г	0,4	0,4	9,8	42,68
	Итого		0,4	0,4	9,8	42,68

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
5,2	борщ со сметаной	150	1,3	3,3	10,3	70
4,9	плов из мяса кур	150	14,3	13,1	26,17	276
	компот из сухофруктов	150	0,2	0	14,5	53
	хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,51
	Итого		18,24	16,88	49,83	415,51

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
19,3	рагу из овощей в молочном соусе	130	2,7	4,6	14,6	103
	кефир	150	4,5	3,75	6	81
	хлеб	30	2,28	0,27	14,01	120
	Итого		9,48	8,62	34,61	304
	Итого					1155,19