

Меню корпус 3 (Д/с №24 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
196	Каша геркулесовая молочная	ККал-224
30	Хлеб пшеничный в/с	ККал-66
4	Масло сливочное порционное	ККал-30
200	Чай с лимоном	ККал-61
Итого за Завтрак		ККал-381
<u>Завтрак 2</u>		
63	Апельсины	ККал-27
Итого за Завтрак 2		ККал-27
<u>Обед</u>		
254	Рассольник ленинградский.	ККал-155
63	Рыба жареная	ККал-135
130	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-210
49	Салат из квашеной капусты	ККал-54
27	Хлеб ржаной	ККал-27
200	Компот из смеси сухофруктов	ККал-109
Итого за Обед		ККал-690
<u>Полдник</u>		
135	Омлет натуральный	ККал-199
60	Зеленый горошек консервированный отварной	ККал-48
24	Хлеб пшеничный в/с	ККал-53
200	Сок	ККал-100
Итого за Полдник		ККал-400
<u>Ужин</u>		
88	Кефир	ККал-44
30	Вафли	ККал-106
Итого за Ужин		ККал-150
Итого за день		ККал-1 648



Алферова Елена
сннадьевна