

«15» декабря 2021 г.

Меню корпус 1 (Детсад № 24 зима-весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

35	Сыр с маслом	ККал- 108
100	Фруктовый пюре	ККал- 99
50	Салат из овсян. зерен	ККал- 40
25/5	Слив. крем, слив. масло	ККал- 44
200/7	Чай с сахаром	ККал- 58
Итого за Завтрак		349
<u>Завтрак 2</u>		
	Яблоко св - 100	ККал- 50

Итого за Завтрак 2 ККал-

Обед

250	Мяс. суп. картофель, соевый	ККал- 149
60/30	Углек. из овсян. зерен	ККал- 103
100	Каша пшеничная	ККал- 240
50	Салат из соев. зерен, огурцы	ККал- 39
25	Слив. крем	ККал- 44
200	Чай с сахаром	ККал- 109
Итого за Обед		684

Итого за Обед ККал-

Полдник

200	Каша молочная пшеничная	ККал- 243
50	Слив. крем	ККал- 44
200	Чай с сахаром	ККал- 145
Итого за Полдник		432

Ужин

80	Апельсин	ККал- 43
100	Кефир	ККал- 76
25	Творог	ККал- 89
Итого за Ужин		119

Итого за Ужин ККал-

Итого за ККал-

1,923

Заведующий

Алферова Е.Г.