

«Солнышко» _____

Л.В.Комарова



Меню

<u>ЗАВТРАК</u>	ВЫХОД (ВЕС ПОРЦИИ)		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
	ЯСЛИ	САД				
1. КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	200	6,2/7,6	8,9/10,3	25,6/27,3	206,3/215,9
2. ЧАЙ С САХАРОМ	150	200	3,9/4,9	4,5/5,7	21,6/23,4	138,0/241,3
3.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	20/4	30/5	0,07/0,10	7,8/9,1	0,1/0,8	70,9/76,9
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>						
СОК	100	120	0,46/0,59	0/0	11,9/13,5	51,75/53,9
<u>ОБЕД</u>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		60	0,45	0	10,2	53,4
1. ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150/8	200/12	2,6/3,4	2,66/3,99	18,0/19,4	108,0/110,2
2. КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	70	25,3/27,1	16,8/167,9	13,7/14,9	206,3/215,9
3. ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	150	3,9/4,9	3,9/4,9	21,6/23,4	131,0/232,3
3. КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	200	0,17/0,23	0/0	21,1/24,3	82,3/98,3
4. РЖАНОЙ ХЛЕБ	30	40	2,04/2,59	0,39/0,43	11,94/12,12	59,43/61,28
<u>ПОЛДНИК</u>						
1.КАПУСТНАЯ КОТЛЕТА		100	7,6/8,0	8,3/8,9	4,8/5,3	201,30/245,6
2. КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150		6,2	8,9	25,6	206,3
3. ЧАЙ С САХАРОМ	150	200	2,56/2,99	3,05/3,55	14,6/16,1	98,5/104,3
4. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	30				