

29.03

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	

Сад 12 часов

Завтрак

Бутерброд с маслом	30	3.2	2.5	6	80
Каша манная жидкая с маслом	205	3.6	5.3		90
Каша манная жидкая аллергикам	205	2.8	2.6	3.4	
Какао с молоком	180				

II завтрак

Сок абрикосовый	180				70
-----------------	-----	--	--	--	----

Обед

Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5			3.4	
Огурец соленый					
Пюре картофельное с морковью	150	2.1	2.2	2.1	70
Пудинг рыбный	80				
Чай с сахаром	180/6				
Хлеб ржано-пшеничный	25			5	
Батон обогащенный	25				

Полдник

Запеканка из творога	130	2.5	6.7	4.7	50
Молоко кипяченое	200	3.6	3.6		80
Мандарин свежий	100		1.2	4.8	
Печенье	30				

Ясли 12 часов

Завтрак

Бутерброд с маслом	30	3.2	4	1.5	70
Каша овсяная жидкая с маслом	155	2.1	2.8		90
Каша овсяная жидкая аллергикам	155				30
Какао с молоком	180				

II завтрак

Сок абрикосовый	150				
-----------------	-----	--	--	--	--

Обед

Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3.6	1.3	1.5	90
Огурец соленый					
Пюре картофельное с морковью	120	3.1	2.5		50
Пудинг рыбный	120				
Чай с сахаром	150/5			2.3	70
Хлеб ржано-пшеничный	25				
Батон обогащенный	15				

Полдник

Запеканка из творога	100	1.2	3.4	2.7	90
Молоко кипяченое	150			1.2	40
Мандарин свежий	100	2.1	1.2		
Печенье	20				