

Меню на 18.04.2024, День 5

Аллергии

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша геркулесовая вязкая	200	2,313	1,304	15,421	83,671
2. Чай сладкий	200	0	0	6,908	27,619
3. Батон нарезной	30	2,048	0,798	13,327	68,897
4. Сыр (порциями)	10	2,052	2,587	0	32,293
Итого:		6,413	4,689	35,656	212,479
2й Завтрак					
1. Варенец	150	1,601	1,601	1,601	1,601
Итого:		1,601	1,601	1,601	1,601
Обед					
1. Суп картофельный с птицей и гречневой крупой	180	17,289	14,958	26,692	296,158
2. Плов с мясом	160	15,096	14,593	31,337	316,937
3. Салат "Здоровье"	60	2,514	2,89	12,622	76,731
4. Компот из сушеных фруктов	200	0,028	0	12,919	52,209
5. Хлеб ржаной	25	1,215	0,219	8,384	40,427
Итого:		36,141	32,66	91,954	782,462
Полдник					
1. Вареники с картофелем	170	0,022	3,618	0,035	32,8
2. Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,041	0,025	26,132	111,334
3. Булочка российская	60	6,581	4,378	37,832	217,115
4. Хлеб пшеничный	25	3,094	0,32	18,599	94,239
Итого за день:		53,893	47,291	211,809	1452,03

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша геркулесовая молочная вязкая	200	7,282	9,306	27,136	224,574
2. Какао с молоком	200	3,515	3,818	8,611	84,157
3. Батон нарезной	30	2,048	0,798	13,327	68,897
4. Масло (порциями)	6	0,022	3,618	0,035	32,8
5. Сыр (порциями)	10	2,052	2,587	0	32,293
Итого:		14,919	20,127	49,109	442,72
2й Завтрак					
1. Варенец	150	1,601	1,601	1,601	1,601
Итого:		1,601	1,601	1,601	1,601
Обед					
1. Суп картофельный с птицей и гречневой крупой	180	5,265	3,767	26,692	142,586
2. Плов с мясом	160	16,473	17,21	45,547	401,181
3. Салат "Здоровье"	60	2,514	2,89	12,622	76,731
4. Компот из сушеных фруктов	200	0,028	0	12,919	52,209
5. Хлеб ржаной	20	0,972	0,175	6,707	32,342
Итого:		25,251	24,044	104,487	705,05
Полдник					
1. Вареники с картофелем и сливоч.маслом	170	0,022	3,618	0,035	32,8
2. Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,039	0,025	21,941	94,58
3. Булочка российская	60	6,652	6,256	37,951	234,812
4. Хлеб пшеничный	20	2,475	0,256	14,879	75,393
Итого за день:		50,96	55,926	230,004	1586,95



Заведующий Детский сад №262 ОАО РЖД *Светлана Сафронова*