

Меню на 16.05.2024, День 9

Аллергики

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша геркулесовая вязкая	200	2,359	1,329	15,692	85,188
2. Чай сладкий	200	0	0	7	27,986
3. Батон нарезной	30	2,276	0,887	14,811	76,566
4. Сыр (порциями)	10	2,732	3,445	0	43,001
Итого:		7,367	5,661	37,503	232,741
2й Завтрак					
1. Варенец	150	1,484	1,484	1,484	1,484
Итого:		1,484	1,484	1,484	1,484
Обед					
1. Суп картофельный с птицей и гречневой крупой	200	30,702	25,818	20,898	435,925
2. Плов с мясом	160	14,386	13,727	32,582	311,32
3. Салат "Здоровье"	60	1,599	2,155	7,806	52,785
4. Компот из сушеных фруктов	200	0,028	0	13,075	52,84
5. Хлеб ржаной	25	1,125	0,203	7,765	37,443
Итого:		47,841	41,902	82,126	890,312
Полдник					
1. Вареники с картофелем	170	0,027	4,382	0,042	39,726
2. Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,038	0,023	25,257	107,349
3. Булочка российская	60	7,617	4,13	43,107	240,143
4. Хлеб пшеничный	25	2,866	0,296	17,227	87,286
Итого за день:		10,547	8,831	85,632	474,504
Итого за день:		67,239	57,878	206,745	1599,04

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша геркулесовая молочная вязкая	200	7,92	10,629	28,468	244,627
2. Какао с молоком	200	3,93	4,308	9,366	93,443
3. Батон нарезной	30	2,276	0,887	14,811	76,566
4. Масло (порциями)	6	0,027	4,382	0,042	39,726
5. Сыр (порциями)	10	2,732	3,445	0	43,001
Итого:		16,885	23,65	52,688	497,363
2й Завтрак					
1. Варенец	150	1,484	1,484	1,484	1,484
Итого:		1,484	1,484	1,484	1,484
Обед					
1. Суп картофельный на мясном бульоне с гречневой крупой	200	5,075	6,2	25,548	161,712
2. Плов с мясом	160	15,807	16,33	47,141	397,197
3. Салат "Здоровье"	60	1,599	2,155	7,806	52,785
4. Компот из сушеных фруктов	200	0,028	0	13,075	52,84
5. Хлеб ржаной	20	0,9	0,162	6,212	29,955
Итого:		23,409	24,847	99,783	694,488
Полдник					
1. Вареники с картофелем и сливоч.маслом	170	0,027	4,382	0,042	39,726
2. Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,036	0,023	21,199	91,127
3. Булочка российская	60	7,7	6,405	43,268	261,701
4. Хлеб пшеничный	20	2,292	0,237	13,781	69,828
Итого:		10,055	11,046	78,29	462,382
Итого за день:		51,833	61,026	232,243	1655,71



Заведующий Детский сад №262 ОАО РЖД Ч. Сафронова