

ДЛЯ
Б/ДОУ «Д/с №10 «Светля
И.А.Рогова

ыход блюда Энергети

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность(ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
7 день		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	140/3	180/3	173,76	223,41
	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5	30/10/5	132,83	146,10
	Кофейный напиток с молоком	180/6	180	42,67	42,67
2 завтрак	Фрукт (яблоки)	100	100	47	47,00
Обед	Огурцы свежие порционно	30	50	3,6	6
	Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	150	180	86,55	120,08
	Гуляш из отварной индейки	30/30	40/40	102,23	136,31
	Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным	110/2	130/3	112,94	137,68
	Компот из свежих яблок	150	180	46,05	55,26
	Хлеб "Ржаной"	35	45	69,30	89,10
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	150	180	75	90,00
	Кондитерское изделие (пряники)	35	35	128,1	128,1
Ужин	Омлет натуральный	130	150	256,67	335,23
	Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	21,78	26,48
	Хлеб пшеничный	20	25	47	58,75
Итого за 7 день				1379,45	1692,51