

D - 18

Заведующий



Заведую
«Теремок»
Мартынова Е.В.

МЕНЮ

на 26.09.2022 года

Наименование	Выход				
	Сад/ ясли	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн/ккал
Завтрак					
Каша манная	220/170	5,6/6,4	9,5/7,0	28,5/21,9	221,1/167,7
Сыр	10/8	2,3/1,9	3,0/2,4	0,0	37,1/29,7
Кофе с молоком	200/160	4,6/3,7	5,3/4,2	23,1/18,7	154,0/123,9
Хлеб пшеничный	36/27	2,6/2,0	1,1/0,8	18,5/13,7	90,0/66,3
II Завтрак					
Сок	190/160	1,0/1,0	0/0	18,8/15,8	81,7/68,8
Обед					
Салат картофельный	60/40	1,0/0,6	6,1/4,1	5,1/3,3	100,9/51,6
Суп вермишелевый на м/б.	250/200	3,1/2,4	0,3/0,3	22,9/18,3	100,9/80,8
Суфле из отварного мяса	80/70	11,7/10,1	13,5/11,4	5,5/4,5	192,3/164,1
Капуста тушеная	150/120	3,4/2,7	8,2/5,5	12,2/9,4	132,8/95,2
Компот из сухофруктов	200/150	0,4/0,3	0/0	25,4/18,7	98,1/72,2
Хлеб ржаной	48/38	2,6/2,1	0,5/0,4	20,4/16,5	93,5/75,6
«Уплотнённый» полдник					
Сельдь	30/20	3,4/2,3	1,2/0,8	0/0	25,5/17,0
Винегрет	130/120	2,5/2,4	9,1/8,1	14,6/13,5	148,1/133,7
Чай с сахаром	200/180	0,1/0,1	0/0	16,0/14,0	61,5/53,8
Хлеб пшеничный	36/27	2,6/2,0	1,1/0,8	18,5/13,7	90,0/66,3
Вафли	21/17	1,9/	5,8/	12,2/	108,8/

Приятного аппетита!