

Заведующая

Новикова Т.А.

## Меню

3 Октября 2023г.

Ясли

| Наименование блюд                    | Выход блюд |            |
|--------------------------------------|------------|------------|
|                                      | Вес, гр.   | Калор, кк. |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |            |            |
| Бутерброд с маслом и сыром           | 35/8/7,5   | 149.73     |
| Каша пшеничная молочная жи           | 150        | 148.16     |
| Кофейный напиток с молоком           | 150        | 80.47      |
| <b>10 ЧАСОВ</b>                      |            |            |
| Сок До 3-Х Лет                       | 100        | 52.80      |
| <b>ОБЕД</b>                          |            |            |
| Овощи натуральные соленые или свежие | 55         | 5.50       |
| Картофельное пюре                    | 120        | 115.81     |
| Хлеб ржаной                          | 40         | 75.52      |
| Суп шахтерский со сметаной, с мясом  | 124/5      | 76.39      |
| Тефтели из говядины                  | 60         | 205.94     |
| Компот из сухофруктов                | 150        | 17.40      |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |            |            |
| Кисломолочный напиток                | 180        | 91.62      |
| Печенье, пряник                      | 10         | 43.38      |
| <b>УЖИН</b>                          |            |            |
| Омлет с зеленым горошком             | 150        | 173.56     |
| Хлеб пшеничный                       | 20         | 46.88      |
| Фрукты свежие                        | 100        | 40.80      |
| Чай с сахаром                        | 180        | 16.03      |

Итого калорийность: 1339.99 Ккал.

Заведующая

Новикова Т.А.

## Меню

3 Октября 2023г.

Д/с

| Наименование блюд                    | Выход блюд |            |
|--------------------------------------|------------|------------|
|                                      | Вес, гр.   | Калор, кк. |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |            |            |
| Бутерброд с маслом и сыром           | 50/8/10    | 195.56     |
| Каша пшеничная молочная жи           | 200        | 203.14     |
| Кофейный напиток с молоком           | 180        | 99.88      |
| <b>10 ЧАСОВ</b>                      |            |            |
| Соки                                 | 100        | 52.80      |
| <b>ОБЕД</b>                          |            |            |
| Овощи натуральные соленые или свежие | 60         | 5.62       |
| Картофельное пюре                    | 130        | 138.21     |
| Хлеб ржаной                          | 50         | 93.14      |
| Суп шахтерский со сметаной, с мясом  | 206/8      | 100.92     |
| Тефтели из говядины                  | 80         | 253.73     |
| Компот из сухофруктов                | 180        | 25.44      |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |            |            |
| Кисломолочный напиток                | 200        | 76.27      |
| Печенье, пряник                      | 25         | 108.45     |
| <b>УЖИН</b>                          |            |            |
| Омлет с зеленым горошком             | 200        | 197.99     |
| Хлеб пшеничный                       | 25.33      | 62.49      |
| Фрукты свежие                        | 100        | 40.70      |
| Чай с сахаром                        | 200        | 24.03      |

Итого калорийность: 1678.37 Ккал.