

**Меню** 12 Сентября 2023г. **Ясли**

Наименование блюда	Выход, гр	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Бутерброд с джемом или повидлом	35/40	120.44
Каша "Дружба"	150	152.12
Какао с молоком	150	69.02
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок До 3-Х Лет	100	56.32
<b>ОБЕД</b>		
Салат из моркови с зеленым горошком	30	117.34
Котлеты, биточки, шницели куриные припущенные	60	86.03
Макаронные изделия отварны	80	114.58
Хлеб ржаной	40	75.52
Свекольник со сметаной, с мясом	124/5	58.17
Компот из сухофруктов	150	17.40
Соус сметанный с морковью и луком	20	23.92
<b>ПОЛДНИК</b>		
Вафли	10	36.24
Кисломолочный напиток	180	137.70
<b>УЖИН</b>		
Картофельное пюре	120	130.40
Хлеб пшеничный	20	46.88
Фрукты свежие	100	80.33
Рыба (филе) отварная	75	106.35
Чай с лимоном	150	16.65

Итого калорийность: 1445.41 Ккал.

**Меню** 12 Сентября 2023г. **Д/с**

Наименование блюда	Выход, гр	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Бутерброд с джемом или повидлом	50/40	187.22
Каша "Дружба"	200	216.66
Какао с молоком	180	87.32
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Соки	100	54.05
<b>ОБЕД</b>		
Салат из моркови с зеленым горошком	60	126.04
Котлеты, биточки, шницели куриные припущенные	70	120.11
Макаронные изделия отварны	140	183.45
Хлеб ржаной	50.39	98.12
Свекольник со сметаной, с мясом	206/8	86.59
Компот из сухофруктов	180	26.33
Соус сметанный с морковью и луком	30	37.77
<b>ПОЛДНИК</b>		
Вафли	25	95.60
Кисломолочный напиток	200	100.73
<b>УЖИН</b>		
Картофельное пюре	130	135.78
Хлеб пшеничный	25.06	60.59
Фрукты свежие	100	80.40
Рыба (филе) отварная	85	108.17
Чай с лимоном	180	24.76

Итого калорийность: 1829.69 Ккал.