

Меню 12 Января 2023г. **Ясли**

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Бутерброд с маслом и сыром	35/5/6	156.36
Каша рисовая молочная жидкая	150	144.76
Кофейный напиток с молоком	150	80.47
10 ЧАСОВ		
Сок До 3-Х Лет	100	52.80
ОБЕД		
Капуста тушеная	145	88.33
Хлеб ржаной	40	75.52
Зеленый горошек или кукуруза консервированные или морская	30	28.60
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мя	120/5	83.16
Птица отварная	80	287.27
Напиток из шиповника	150	43.86
ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое	180	88.80
Пирожок, печеный из сдобного теста с капустным фаршем	50	144.66
УЖИН		
Икра кабачковая (промышленного про-ва)	50	19.20
Хлеб пшеничный	20	46.88
Фрукты свежие	100	30.60
Чай с сахаром	180	16.03
Омлет натуральный	100	121.02

Итого калорийность: 1508.32 Ккал.

Меню 12 Января 2023г. **Д/с**

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Бутерброд с маслом и сыром	50/5/10	205.75
Каша рисовая молочная жидкая	200	190.52
Кофейный напиток с молоком	180	98.37
10 ЧАСОВ		
Соки	100	54.00
ОБЕД		
Капуста тушеная	180	76.90
Хлеб ржаной	50	94.83
Зеленый горошек или кукуруза консервированные или морская	50	39.33
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мя	200/8	103.93
Птица отварная	90	271.68
Напиток из шиповника	180	49.22
ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое	200	88.80
Пирожок, печеный из сдобного теста с капустным фаршем	70	189.27
УЖИН		
Икра кабачковая (промышленного про-ва)	60	20.73
Хлеб пшеничный	25	58.86
Фрукты свежие	100	30.60
Чай с сахаром	200	24.02
Омлет натуральный	120	146.65

Итого калорийность: 1743.46 Ккал.