

**Меню** 13 Октября 2023г. Ясли

| Наименование блюд   | Выход блюд |            |
|---|------------|------------|
|   | Вес, гр.   | Калор, кк. |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |            |            |
| Бутерброд с маслом и сыром                                | 35/5/6     | 156.36     |
| Каша рисовая молочная жидкая                              | 150        | 144.76     |
| Кофейный напиток с молоком                                | 150        | 80.47      |
| <b>10 ЧАСОВ</b>   |            |            |
| Сок До 3-Х Лет  | 100        | 52.80      |
| <b>ОБЕД</b>   |            |            |
| 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         | 272.29     |
| Напиток из шиповника                                      | 150        | 43.86      |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |            |            |
| Молоко кипяченое  | 180        | 88.80      |
| Печенье, пряник   | 10         | 43.38      |
| <b>УЖИН</b>   |            |            |
| Икра кабачковая (промышленного про-ва)                    | 50         | 19.20      |
| Хлеб пшеничный  | 20         | 46.88      |
| Фрукты свежие   | 100        | 34.68      |
| Чай с сахаром   | 180        | 16.03      |
| Омлет натуральный   | 100        | 121.02     |

Итого калорийность: 1396.14 Ккал.

**Меню** 13 Октября 2023г. Д/с

| Наименование блюд   | Выход блюд |            |
|---|------------|------------|
|   | Вес, гр.   | Калор, кк. |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |            |            |
| Бутерброд с маслом и сыром                                | 50/5/10    | 207.40     |
| Каша рисовая молочная жидкая                              | 200        | 202.77     |
| Кофейный напиток с молоком                                | 180        | 101.55     |
| <b>10 ЧАСОВ</b>   |            |            |
| Соки  | 100        | 52.80      |
| <b>ОБЕД</b>   |            |            |
| Капуста тушеная   | 180        | 113.91     |
| Хлеб ржаной   | 49.73      | 90.11      |
| Зеленый горошек или кукуруза консервированные или морская | 50         | 47.29      |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, с мя            | 200/8      | 111.06     |
| Птица отварная  | 90         | 306.53     |
| Напиток из шиповника                                      | 180        | 51.92      |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |            |            |
| Молоко кипяченое  | 200        | 73.01      |
| Печенье, пряник   | 25         | 108.15     |
| <b>УЖИН</b>   |            |            |
| Икра кабачковая (промышленного про-ва)                    | 60         | 24.07      |
| Хлеб пшеничный  | 25.2       | 60.64      |
| Фрукты свежие   | 100        | 34.68      |
| Чай с сахаром   | 200        | 24.03      |
| Омлет натуральный   | 120        | 155.41     |

Итого калорийность: 1765.33 Ккал.