

Заведующая

Новикова Т.А.

**Меню**

13 Февраля 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>		
Булочка КРОШКА	50	186.61
Кисломолочный напиток	180	91.62
<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: 1483.22 Ккал.**

Заведующая

Новикова Т.А.

**Меню**

13 Февраля 2023г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Бутерброд с маслом и сыром	50/8/10,7	185.53
Каша пшеничная молочная жи	200	147.94
Кофейный напиток с молоком	180	99.85
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Соки	100	51.59
<b>ОБЕД</b>		
Овощи натуральные соленые или свежие	60	4.66
Картофельное пюре	130	138.28
Хлеб ржаной	50	93.97
Суп шахтерский со сметаной, с мясом	206/8	101.06
Тефтели из говядины	80	265.30
Компот из сухофруктов	180	25.19
<b>ПОЛДНИК</b>		
Булочка КРОШКА	70	223.19
Кисломолочный напиток	200	76.80
<b>УЖИН</b>		
Омлет с зеленым горошком	200	181.98
Хлеб пшеничный	25	59.00
Фрукты свежие	100	34.09
Чай с сахаром	200	24.02

**Итого калорийность: 1712.45 Ккал.**