

**Меню 15 Марта 2023г. Ясли**

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Суп молочный с рисовой круп	150	147.79
Бутерброд с маслом	35/6	144.66
Какао с молоком	150	69.02
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок До 3-Х Лет	100	52.80
<b>ОБЕД</b>		
Овощи натуральные соленые или свежие	55	5.50
Хлеб ржаной	40	75.52
Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	124/5	72.90
Картофельное пюре	120	108.90
Печень говяжья	70	50.40
по-строгановски с томатным с		
Кисель из свежих ягод	150	85.98
<b>ПОЛДНИК</b>		
Конфеты шоколадные	10	42.70
Кисломолочный напиток	180	94.20
<b>УЖИН</b>		
Яйцо отварное	40	62.52
Хлеб пшеничный	20	46.88
Фрукты свежие	100	34.68
Сырники из творога с джемом или повидлом	110/15	350.51
Чай с лимоном	150	16.65

Итого калорийность: 1461.61 Ккал.

**Меню 15 Марта 2023г. Д/с**

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Суп молочный с рисовой круп	200	135.14
Бутерброд с маслом	50/6	177.98
Какао с молоком	180	87.25
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Соки	100	52.80
<b>ОБЕД</b>		
Овощи натуральные соленые или свежие	60	5.73
Хлеб ржаной	49.88	91.95
Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	206/5	107.43
Картофельное пюре	130	123.71
Печень говяжья	80	60.94
по-строгановски с томатным с		
Кисель из свежих ягод	180	104.90
<b>ПОЛДНИК</b>		
Конфеты шоколадные	25	105.98
Кисломолочный напиток	200	115.83
<b>УЖИН</b>		
Яйцо отварное	40	50.64
Хлеб пшеничный	24.94	61.23
Фрукты свежие	100	34.68
Сырники из творога с джемом или повидлом	150/20	413.64
Чай с лимоном	180	24.56

Итого калорийность: 1754.39 Ккал.