

Заведующая Новикова Т.А.

**Меню 16 Марта 2023г. Ясли**

Наименование блюд	Выход блюд	
	№	Вес, гр. Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Бутерброд с джемом или повидлом	35/10	120.44
Каша пшеничная молочная жи	150	148.16
Кофейный напиток с молоком	150	80.47
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок До 3-Х Лет	100	63.36
<b>ОБЕД</b>		
Овощи натуральные соленые или свежие	55	11.55
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	186.60
Кисломолочный напиток	180	137.70
<b>УЖИН</b>		
Омлет с зеленым горошком	150	173.56
Хлеб пшеничный	20	46.88
Фрукты свежие	100	46.80
Чай с сахаром	180	16.03

**Итого калорийность: 1522.61 Ккал.**

Заведующая Новикова Т.А.

**Меню 16 Марта 2023г. Д/с**

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Бутерброд с джемом или повидлом	50/12	164.94
Каша пшеничная молочная жи	200	206.09
Кофейный напиток с молоком	180	100.09
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Соки	100	54.40
<b>ОБЕД</b>		
Овощи натуральные соленые или свежие	60	11.06
Картофельное пюре	130	138.14
Хлеб ржаной	50	94.97
Суп шахтерский со сметаной, с мясом	206/8	97.93
Тефтели из говядины	80	257.14
Компот из сухофруктов	180	25.26
<b>ПОЛДНИК</b>		
Булочка КРОШКА	70	221.70
Кисломолочный напиток	200	145.05
<b>УЖИН</b>		
Омлет с зеленым горошком	200	168.52
Хлеб пшеничный	25	58.25
Фрукты свежие	100	46.84
Чай с сахаром	200	24.03

**Итого калорийность: 1814.41 Ккал.**