

## Меню

24 Января 2023г.

Ясли

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Бутерброд с маслом и сыром	35/6/7	156.36
Каша пшенная молочная жидк	150	153.07
Какао с молоком	150	69.02
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок До 3-Х Лет	100	58.67
<b>ОБЕД</b>		
Салат из свеклы с чесноком и раст маслом	45	96.30
Каша гречневая рассыпчатая	70	118.62
Хлеб ржаной	40	75.52
Суп из овощей со сметаной, с мясом	124/5	69.09
Компот из плодов консервированных	150	59.84
Гуляш	100/20	291.98
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кисломолочный напиток	180	
Вафли	20	72.48
<b>УЖИН</b>		
Фрукты свежие	100	30.60
Хлеб пшеничный	25	58.60
Пудинг творожный	130/15	272.64
Чай с сахаром	180	16.03

Итого калорийность: 1598.82 Ккал.

## Меню

24 Января 2023г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Бутерброд с маслом и сыром	50/6/10	206.51
Каша пшенная молочная жидк	200	193.97
Какао с молоком	180	86.71
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Соки	100	50.77
<b>ОБЕД</b>		
Салат из свеклы с чесноком и раст маслом	60	57.91
Каша гречневая рассыпчатая	120	190.72
Хлеб ржаной	50	95.14
Суп из овощей со сметаной, с мясом	206/8	82.02
Компот из плодов консервированных	180	70.25
Гуляш	120/23	287.79
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кисломолочный напиток	200	
Вафли	34.81	115.71
<b>УЖИН</b>		
Фрукты свежие	100	30.64
Хлеб пшеничный	30	69.31
Пудинг творожный	170/20	304.39
Чай с сахаром	200	24.03

Итого калорийность: 1865.87 Ккал.