

Меню 24 Марта 2023г. **Ясли**

Наименование блюд	Выход блюд	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК			
Бутерброд с маслом и сыром		35/6/7	156.36
Каша пшеничная молочная жидк		150	153.07
Какао с молоком		150	69.02
10 ЧАСОВ			
Сок До 3-Х Лет		100	52.80
ОБЕД			
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
ПОЛДНИК			
Кисломолочный напиток		180	
Печенье, пряник		20	86.76
УЖИН			
Фрукты свежие		100	34.68
Хлеб пшеничный		25	58.60
Пудинг творожный		130/15	272.64
Чай с сахаром		180	16.03

Итого калорийность: 1611.31 Ккал.
Меню 24 Марта 2023г. **Д/с**

Наименование блюд	Выход блюд	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК			
Бутерброд с маслом и сыром		50/6/10	204.86
Каша пшеничная молочная жидк		200	170.51
Какао с молоком		180	87.25
10 ЧАСОВ			
Соки		100	52.80
ОБЕД			
Салат из свеклы с чесноком и раст маслом		60	74.94
Каша гречневая рассыпчатая		120	196.95
Хлеб ржаной		50	94.17
Суп из овощей со сметаной, с мясом		206/8	76.18
Компот из плодов консервированных		180	63.61
Гуляш		120/23	186.55
ПОЛДНИК			
Кисломолочный напиток		200	
Печенье, пряник		34.94	118.38
УЖИН			
Фрукты свежие		100	20.81
Хлеб пшеничный		30	71.00
Пудинг творожный		170/20	311.14
Чай с сахаром		200	24.02

Итого калорийность: 1753.17 Ккал.