

**Меню** 26 Сентября 2023г. **Ясли**

Наименование блюд	Выход блюд	Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>			
Бутерброд с маслом и сыром	35/6/5		149.23
Каша манная молочная жидкая	150		138.04
Кофейный напиток с молоком	150		80.47
Яйцо отварное	40		62.52
<b>10 ЧАСОВ</b>			
Сок До 3-Х Лет	100		52.80
<b>ОБЕД</b>			
Овощи натуральные соленые	55		11.55
или свежие			
Рагу из овощей	220		159.34
Хлеб ржаной	40		75.52
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	124/5		57.38
Котлеты, биточки, шницели из говядины	60		171.04
Компот из сухофруктов	150		17.40
<b>ПОЛДНИК</b>			
Молоко кипяченое	180		106.56
Конфеты шоколадные	10		42.70
<b>УЖИН</b>			
Хлеб пшеничный	20		46.88
Рыба запечен.с картофелем по-русски .	190		161.29
Фрукты свежие	100		80.33
Чай с сахаром	180		16.03

Итого калорийность: 1429.08 Ккал.

**Меню** 26 Сентября 2023г. **Д/с**

Наименование блюд	Выход блюд	Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>			
Бутерброд с маслом и сыром	50/6/10		203.57
Каша манная молочная жидкая	200		188.40
Кофейный напиток с молоком	180		101.27
Яйцо отварное	40		62.52
<b>10 ЧАСОВ</b>			
Соки	100		52.80
<b>ОБЕД</b>			
Овощи натуральные соленые	60		12.65
или свежие			
Рагу из овощей	250		171.95
Хлеб ржаной	50		91.70
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	206/8		94.24
Котлеты, биточки, шницели из говядины	80		216.60
Компот из сухофруктов	180		25.55
<b>ПОЛДНИК</b>			
Молоко кипяченое	200		116.62
Конфеты шоколадные	25		88.43
<b>УЖИН</b>			
Хлеб пшеничный	24.79		54.76
Рыба запечен.с картофелем по-русски	240		203.82
Фрукты свежие	100		65.98
Чай с сахаром	200		24.03

Итого калорийность: 1774.89 Ккал.