

**Меню** 28 Сентября 2023г. Ясли

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Бутерброд с джемом или повидлом	35/10	120.44
Каша "Дружба"	150	152.12
Какао с молоком	150	69.02
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок До 3-Х Лет	100	55.90
<b>ОБЕД</b>		
Салат из моркови с зеленым горошком	30	117.34
Котлеты, биточки, шницели куриные припущенные	60	95.16
Макаронные изделия отварны	80	114.58
Хлеб ржаной	40	75.52
Свекольник со сметаной, с м. м	124/5	58.17
Кисломолочный напиток	180	91.62
Компот из сухофруктов	150	17.40
Соус сметанный с морковью и луком	20	23.92
<b>ПОЛДНИК</b>		
Мармелад	10	32.68
<b>УЖИН</b>		
Картофельное пюре	120	130.40
Хлеб пшеничный	20	46.88
Фрукты свежие	100	34.68
Рыба (филе) отварная	75	106.35
Чай с лимоном	150	16.65

Итого калорийность: 1358.83 Ккал.

**Меню** 28 Сентября 2023г. Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Бутерброд с джемом или повидлом	50/12	184.59
Каша "Дружба"	200	211.22
Какао с молоком	180	86.45
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Соки	100	54.35
<b>ОБЕД</b>		
Салат из моркови с зеленым горошком	60	122.00
Котлеты, биточки, шницели куриные припущенные	70	130.58
Макаронные изделия отварны	140	181.05
Хлеб ржаной	50	94.68
Свекольник со сметаной, с мясом	206/8	87.26
Кисломолочный напиток	200	97.59
Компот из сухофруктов	180	25.52
Соус сметанный с морковью и луком	30	38.62
<b>ПОЛДНИК</b>		
Мармелад	25.22	92.03
<b>УЖИН</b>		
Картофельное пюре	130	139.02
Хлеб пшеничный	25	58.65
Фрукты свежие	100	34.68
Рыба (филе) отварная	85	114.16
Чай с лимоном	180	24.80

Итого калорийность: 1777.25 Ккал.