

**Меню** 10 Марта 2023г. **Ясли**

Наименование блюда	Выход блю- Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Бутерброд с маслом и сыром	35/6/5	149.23
Каша манная молочная жидка	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 или свежие	55	11.55
Рагу из овощей	220	165.97
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>		
Кисломолочный напиток	180	137.70
Булочка домашняя	60	197.11
<b>УЖИН</b>		
Хлеб пшеничный	20	46.88
Рыба запечен.с картофелем по-русски	190	171.80
Фрукты свежие	100	80.33
Чай с сахаром	180	16.03

**Итого калорийность: 1631.77 Ккал.**

**Меню** 10 Марта 2023г. **Д/с**

Наименование блюда	Выход блю- Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Бутерброд с маслом и сыром	50/6/10	208.20
Каша манная молочная жидка	200	181.43
Кофейный напиток с молоком	180	98.82
Яйцо отварное	40	62.52
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Соки	100	52.80
<b>ОБЕД</b>		
Овощи натуральные соленые или свежие	60	12.39
Рагу из овощей	250	172.02
Хлеб ржаной	50.13	92.13
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	206/8	96.37
Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	205.39
Компот из сухофруктов	180	25.42
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кисломолочный напиток	200	162.31
Булочка домашняя	70	233.91
<b>УЖИН</b>		
Хлеб пшеничный	25	58.22
Рыба запечен.с картофелем по-русски	240	188.63
Фрукты свежие	100	80.24
Чай с сахаром	200	24.03

**Итого калорийность: 1954.83 Ккал.**