

Утверждаю

Заведующий

О. В. Жильцова



Меню на 05.10.2022 ЯСЛИ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			
		Белки	Жир	Углевод	Ккал
ЗАВТРАК					
Суп молочный с макаронными изделиями	175	5,41	7,05	20,18	165,83
Батон нарезной	25	1,88	0,72	12,85	65,50
Масло (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64
Какао с молоком	150	3,06	3,18	10,82	83,86
10:00					
Сок яблочный	150	0,62	0,12	19,65	82,50
ОБЕД					
Борщ с мясом	175	6,60	9,80	10,97	159,11
Гуляш из отварного мяса	75	12,89	18,26	2,33	225,38
Каша рассыпчатая пшеничная	110	5,10	3,49	29,32	169,16
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
Хлеб пшеничный	15	1,14	12,00	7,38	35,25
Компот из сушеных фруктов	150	1,47	0,30	28,80	120,18
ПОЛДНИК					
Зеленый горошек консервированный	15	3,45	0,18	8,00	45,40
Омлет натуральный	130	11,65	14,79	3,34	193,45
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Чай с сахаром	150	0,04	0,00	5,42	20,97
Вафли	20	0,64	0,56	16,20	68,40

ДЕТСКИЙ САД ЗАВТРАК					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,18	8,06	23,06	189,52
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,08	28,30
Какао с молоком	180	3,67	3,82	12,98	100,64
10:00					
Сок яблочный	180	0,74	0,14	23,58	99,00
ОБЕД					
Борщ с мясом	200	7,54	11,20	12,54	181,84
Гуляш из отварного мяса	95	16,33	23,13	2,94	285,48
Каша рассыпчатая пшеничная	130	6,03	4,12	34,65	199,91
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
Компот из сушеных фруктов	180	1,76	0,36	34,56	144,22
ПОЛДНИК					
Зеленый горошек консервированный	30	6,90	0,36	15,99	90,81
Омлет натуральный	150	13,44	17,07	3,86	223,22
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Чай с сахаром	180	0,05	0,00	6,50	25,16
Вафли	20	0,64	0,56	16,20	68,40