

Утверждаю:

Заведующий



# Меню

на 19.04.2022

ЯСЛИ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			
		Белки	Жир	Углевод	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Омлет натуральный	130	11,64	17,38	3,33	216,75
Зеленый горошек консервированный	15	3,45	0,18	8,00	45,40
Батон нарезной	25	1,88	0,72	12,85	65,50
Чай с сахаром	150	0,04	0,00	5,42	20,97
<b>10:00</b>					
Сок яблочный	150	0,62	0,12	19,65	82,50
<b>ОБЕД</b>					
Суп картофельный с макаронными изделиями с	175	5,18	4,64	19,39	141,28
Гуляш из отварного мяса	75	9,43	10,19	2,33	138,89
Каша рассыпчатая гречневая	100	4,84	4,43	24,88	163,75
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
Компот из сушеных фруктов	150	1,47	0,30	28,80	120,18
<b>ПОЛДНИК</b>					
Котлеты рыбные любительские	50	6,87	2,90	3,38	67,30
Рагу из овощей	100	1,87	5,78	10,91	103,89
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

<b>ДЕТСКИЙ САД ЗАВТРАК</b>					
Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			
		Белки	Жир	Углевод	Ккал
Омлет натуральный	150	13,42	20,06	3,84	250,10
Зеленый горошек консервированный	30	6,90	0,36	15,99	90,81
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Чай с сахаром	180	0,05	0,00	6,50	25,16
<b>10:00</b>					
Сок яблочный	180	0,74	0,14	23,58	99,00
<b>ОБЕД</b>					
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	5,92	5,30	22,16	161,46
Гуляш из отварного мяса	95	11,94	12,91	2,94	175,93
Каша рассыпчатая гречневая	120	5,81	5,32	29,86	196,50
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
<b>ПОЛДНИК</b>					
Котлеты рыбные любительские	70	9,62	4,06	4,73	94,22
Рагу из овощей	120	2,24	6,94	13,09	124,67
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