

Утверждаю:

Заведующий:

Т. Жидцова



## Меню на 03.10.2022

ЯСЛИ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			
		Белки	Жир	Углевод	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша жидкая молочная манная	175	6,14	8,19	19,86	177,78
Батон нарезной	25	1,88	0,72	12,85	65,50
Повидло	8	0,00	0,00	0,00	0,00
Кофейный напиток с молоком	150	3,70	4,07	11,24	96,30
<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
Рыба, припущенная в молоке	70	8,81	3,16	1,67	70,84
Рис отварной	100	2,74	3,70	22,32	133,64
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
Компот из сушеных фруктов	150	1,47	0,30	28,80	120,18
<b>ПОЛДНИК</b>					
Рагу овощное с мясом	175	20,25	29,02	31,82	471,99
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Напиток из плодов шиповника	150	0,24	0,10	8,76	36,87
Вафли	20	0,64	0,56	16,20	68,40

<b>ДЕТСКИЙ САД ЗАВТРАК</b>					
Каша жидкая молочная манная	200	7,02	9,36	22,70	203,18
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Повидло	10	0,00	0,00	0,00	0,00
Кофейный напиток с молоком	180	4,45	4,88	13,48	115,56
<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
Рыба, припущенная в молоке	90	11,32	4,07	2,15	91,08
Рис отварной	120	3,29	4,44	26,78	160,37
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30
Компот из сушеных фруктов	180	1,76	0,36	34,56	144,22
<b>ПОЛДНИК</b>					
Рагу овощное с мясом	200	23,14	33,16	36,36	539,42
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	10,51	44,24
Вафли	20	0,64	0,56	16,20	68,40