

Утверждаю:

Заведующий \_\_\_\_\_ Жильцова



**МЕНЮ**  
на 14.03.2022  
ЯСЛИ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			
		Белки	Жир	Углевод	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша жидкая молочная овсяная	175	6,48	8,35	22,44	191,14
Батон нарезной	25	1,88	0,72	12,85	65,50
Масло (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64
Кофейный напиток с молоком	150	3,70	4,07	11,24	96,30
<b>10:00</b>					
Сок виноградный	150	0,62	0,12	19,65	82,50
<b>ОБЕД</b>					
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	175	13,70	11,90	14,21	218,78
Рыба, тушенная с овощами	70	7,36	2,58	2,37	62,59
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 из овощей	100	1,87	5,78	10,91	103,89
Тефтели мясные	50	5,49	9,02	4,42	119,91
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Чай с сахаром	150	0,04	0,00	5,42	20,97
Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,65

<b>ДЕТСКИЙ САД ЗАВТРАК</b>					
Каша жидкая молочная овсяная	200	7,40	9,54	25,64	218,44
Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,08	28,30
Кофейный напиток с молоком	180	4,45	4,88	13,48	115,56
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
<b>10:00</b>					
Сок виноградный	180	0,74	0,14	23,58	99,00
<b>ОБЕД</b>					
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	15,66	13,60	16,24	250,04
Рыба, тушенная с овощами	90	9,46	3,31	3,04	80,47
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 из овощей	120	2,24	6,94	13,09	124,67
Тефтели мясные	70	7,69	12,62	6,19	167,87
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Чай с сахаром	180	0,05	0,00	6,50	25,16
Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,65