

Утверждаю:

Заведующий

О.Т. Жидьцова



## Меню на 21.09.2022

ЯСЛИ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			
		Белки	Жир	Углевод	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша жидкая молочная "Дружба"	175	7,33	9,71	21,28	201,32
Батон нарезной	25	1,88	0,72	12,85	65,50
Повидло	8	0,00	0,00	0,00	0,00
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>					
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	175	11,43	12,58	7,21	188,44
Тефтели мясные	50	5,49	9,02	4,42	119,91
Пюре картофельное	100	2,80	3,60	15,68	106,37
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>					
Овощи тушеные	40	0,00	2,00	0,00	17,98
Рыба, запеченная	90	15,70	5,98	3,58	131,18
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

### ДЕТСКИЙ САД ЗАВТРАК

Каша жидкая молочная "Дружба"	200	8,38	11,10	24,32	230,08
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Повидло	10	0,00	0,00	0,00	0,00
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>					
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	13,06	14,38	8,24	215,36
Тефтели мясные	70	7,69	12,62	6,19	167,87
Пюре картофельное	120	3,36	4,32	18,82	127,64
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>					
Овощи тушеные	50	0,00	2,49	0,00	22,48
Рыба, запеченная	100	17,44	6,64	3,98	145,75
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