

Утверждаю

Заведующий

О. Г. Жульцова



Меню
на 28.09.2022
ЯСЛИ

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность | | | |
|--|--------------|------------------|-------|---------|--------|
| | | Белки | Жир | Углевод | Ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| 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 |
| 10:00 | | | | | |
| Сок яблочный | 150 | 0,62 | 0,12 | 19,65 | 82,50 |
| ОБЕД | | | | | |
| Суп овощной, с цветной капустой, со сметаной | 175 | 3,62 | 3,15 | 16,00 | 106,31 |
| Гуляш из отварного мяса | 75 | 12,89 | 18,26 | 2,33 | 225,38 |
| 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 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| Свекла тушеная | 80 | 1,38 | 3,34 | 7,70 | 66,82 |
| Котлеты рубленые из птицы | 50 | 8,54 | 10,10 | 5,52 | 147,24 |
| 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 |
| 10:00 | | | | | |
| Сок яблочный | 180 | 0,74 | 0,14 | 23,58 | 99,00 |
| ОБЕД | | | | | |
| Суп овощной, с цветной капустой, со сметаной | 200 | 4,14 | 3,60 | 18,28 | 121,50 |
| Гуляш из отварного мяса | 95 | 16,33 | 23,13 | 2,94 | 285,48 |
| 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 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| Свекла тушеная | 100 | 1,73 | 4,18 | 9,63 | 83,52 |
| Котлеты рубленые из птицы | 70 | 11,96 | 14,14 | 7,73 | 206,14 |
| 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 |