

# Меню 31 октября 2022 года

	Наименование блюд	Выход блюд			
		В грамм.		В калориях	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Макаронные отварные с сыром	130	160	145	185
	Бутерброд с маслом	40	50	100,4	125,5
	Чай с молоком	180	200	42,1	46,6
	Каша ржаной	-	20	-	33,2
	В 10ч 15м Фрукты	100	100	44,3	44,3
Обед	Укроп морковная	40	60	24,6	37,4
	Суп Карчо со сметаной	180	200	137,3	151,6
	Котлета тушеная с мясом	130	140	81,3	86,5
	Каша из смеси сухофруктов	150	200	14,4	19,4
	Каша ржаной	25	25	42,2	42,2
	Каша пшеничной	15	20	30,2	40,3
Полдник	Печенье	25	50	71,8	143,5
	Кефир	180	200	95,4	106
Ужин	Тунец консервированный	60	40	128,9	149,7
	Картофельные котлеты	120	150	164,4	183
	Чай с сахаром	180/5	180/5	20,4	20,4
	Каша пшеничной	25	25	50,3	50,3