

# Меню 14 сентября

20 23 года

	Наименование блюд	Выход блюд			
		В грамм.		В калориях	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша ячневая	130	150	140.7	164
	Бутерброд с маслом и сыром	40	50	115.2	144
	Корейский напиток	180	200	68.4	76
	10-15 мин. фрукты	100	100	43	43
Обед	Ошурек солёный	40	60	5.2	7.8
	Суп с пельменями	150	200	83.3	111
	Котлеты рыбные	60	70	98.7	137
	Соус томатный	25	25	33.8	42.2
	Тюре картофельное	120	150	115.8	144.8
	Сок персиковый	190	200	99	110
	Хлеб рж., хлеб пшени.	20 / 15	25 / 15	33.8 / 42.2	30.1
Полдник	Тришки	25	50	79.3	158.5
	Ряженка	180	200	72	80
Ужин	Икра морковная (ясли)	40	-	24.6	-
	Ремизет натуральный	150	-	196.8	-
	Хлеб пшеничный	30	20	60.1	40.1
	Чай с сахаром, чай без сахара	180/5	200	20.4	1
	Салат из моркови (сад)	-	60	-	31.2
	Варенички мясные	-	120/60	-	297.3