

# Меню

27 сентября

20 13 года

	Наименование блюд	Выход блюд			
		В грамм.		В калориях	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша овсяная, Геркулес	130	150	142.1	142.5
	Бутерброд с маслом	40	50	100.4	123.5
	Чай с медом	180	200	42.1	46.6
	Хлеб пшеничный	-	20	-	40.3
	Фрукты	100	100	96.0	96.0
Обед	Щи из свежей капусты с маслом, сметаной	150	200	93	124
	Котлета рубленая из курицы, соус томатный	60	80	171.3	108
	Каша гречневая рассыпчатая	25	15	19.9	19.9
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	153.8	195
	Каша из ячм.	150	180	22	28.3
	Хлеб пшенич. хлеб ржан.	15/20	20/30	30.1-33.8	40.1/20.6
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	50	151	151
	Молоко кипящее	150	200	22.5	110
Ужин	Цыпа кабардовская (консерв)	40	60	31.8	47.4
	Вителки рыбные	60	80	109.3	161.2
	Овощи отварные с маж.	120	150	134.8	173.5
	Хлеб ржаной	20	20	33.8	33.8
	Чай с сахаром	120/15	120/15	20.4	20.4