

Меню 11 октября 2023 года

	Наименование блюд	Выход блюд			
		В грамм.		В калориях	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша овсяная „Геркулес“ нежирная	130	150	142.1	172.5
	Бутерброд с сыром	40	50	109.2	136.5
	Хлеб пшеничный	-	20	-	-
	Чай с молоком	180	200	42.1	46.6
10-15 мин	Фрукты	100	100	96	96
Обед	Щи из свинной капусты	150	200	93	124
	Котлета из курицы	60	70	171.3	201
	Соус томатный	25	25	19.9	19.9
	Каша Третьяковская рас.	110	130	153.8	195
	Компот из ягод	150	180	22	26.3
	Хлеб ржаной	20	30	33.8	50.6
	Хлеб пшеничный	15	20	30.1	40.1
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	50	151	151
	Молоко кипяченое	150	200	82.5	110
Ужин	Икра кабачковая	40	60	31.8	47.4
	Биточки рыбные	60	80	109.3	161.7
	Овощи отварные	120	150	134.8	173.5
	Чай с сахаром	180/5	180/5	20.4	20.4
	Хлеб ржаной	20	20	33.8	33.8