

# Меню 4 октября

2023 года

Группы	Наименование блюд	Выход блюд			
		В грамм.		В калориях	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес"	130	150	142.1	172.5
	Бутерброд с сыром	40	50	109.2	136.5
	Чай с сахаром	180	200	19.5	20.4
10ч.15 мин	Фрукты	100	100	43.0	43.0
Обед	Борщ со свеклой капустой с мясом и сметаной	150	180	119.5	144.0
	Пюре из курицы	60	70	177.6	209.5
	Макароны с соусом (ясли) отб (сад)	60/50	130	103.0	155.0
	Сок яблочный	180	200	77.4	86
	Хлеб ржачий	20	30	33.8	50.8
	Хлеб пшеничный	15	15	30.1	30.1
	Варенье	25	50	71.8	143.5
Полдник	Яблочко	180	200	72	80
Ужин	Икра морковная	60	60	37.4	37.4
	Котлеты рыбные	60	70	98.7	137
	Каша гречневая с овощами	110	130	152.2	195.5
	Чай с лимоном	180/5/7	180/5/7	22.7	22.7
	Хлеб ржачий	20	20	33.8	33.8