

# Меню 10 октября

20 23 года

	Наименование блюд	Выход блюд			
		В грамм.		В калориях	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша манная жидкая	130	155	137.3	173.
	Бутерброд с сыром	40	50	109.2	136.5
	Какао на молоке	180	200	83.7	93
10ч 15мин	Фрукты	100	100	47	47
Обед	Салат из свежей сельдью	40	60	0.0	0.0
	Суп гороховый с мясом	150	200	91.6	122.1
	Жаркое по-домашнему	150	200	223	309.4
	Сок персиковый	180	200	99	110
	Хлеб ржаной	20	30	33.8	50.6
	Хлеб пшеничный	15	15	30.3	30.3
Полдник	Творожок с вафельной	50	50	89	89
	"Снежок"	180	200	140.4	156
Ужин	Рыба с морковью	150	200	145	220
	Мясо отварное	60	70	153.5	189.6
	Напиток из шиповника	180	180	82.2	82.2.
	Хлеб ржаной	20	20	33.8	33.8