

# Меню 13 октября

20 23 года

	Наименование блюд	Выход блюд			
		В грамм.		В калориях	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каши Ажениная жидкая	130	150	142.7	175.5
	Бутерброд с маслом	30	50	75.3	125.5
	Чай с лимоном	180/5/7	180/5/7	22.7	23.2
	Хлеб ржаной	-	20	-	33.8
	10ч 15 мин. сок	180		200	
Обед	Салат из кукурузы консерв.	40	60	35.6	53.1
	Щи из рыбы	60	80	108.5	143.2
	Суп картоф. с мак. кур. смей.	180	180	145.8	146.4
	Рис с овощами, Рис отварной	40/70	130	108.1	172.8
	Кашкот из смеси с/ф	150	200	14.4	19.4
	Хлеб ржаной	20	25	33.8	42.2
	Хлеб пшеничный	15	20	30.1	40.2
Полдник	Сырники из Творога с маюком сушенными	120/10	130/20	152.5	198
	Сметок	150	200	117	156
Ужин	Оладьи из пелени	60	80	86.6	131.5
	Канюста тушеная	120	150	88.4	120.5
	Кисель ягодный	180	200	61.2	76.8
	Хлеб ржаной	30	20	50.6	33.8
	СОК (яси)	180	-	76.8	-