

Меню 8 ноября 20 23 года

|            | Наименование блюда           | Выход блюда |           |            |       |
|------------|------------------------------|-------------|-----------|------------|-------|
|            |                              | В граммах   |           | В калориях |       |
|            |                              | ясли        | сад       | ясли       | сад   |
| Завтрак    | Каша овсяная Геркулес жидкая | 130         | 150       | 142,1      | 172,5 |
|            | Бутерброд с маслом           | 40          | 50        | 109,2      | 136,5 |
|            | Чай с молоком                | 180         | 200       | 42,1       | 46,6  |
|            |                              |             |           |            |       |
| II завтрак | Фрукты                       | 100         | 100       | 96         | 96    |
|            |                              |             |           |            |       |
| Обед       | Щи из свежей капусты         | 150         | 200       | 93         | 124   |
|            | Котлета из курицы            | 60          | 70        | 171,3      | 201   |
|            | Соус томатный                | 25          | 25        | 19,9       | 19,9  |
|            | Каша гречневая рассыпчатая   | 110         | 130       | 153,8      | 195   |
|            | Компот из смеси сухофруктов  | 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<br>/5 | 20,4       | 20,4  |
|            | Хлеб ржаной                  | 20          | 20        | 33,8       | 33,8  |
|            |                              |             |           |            |       |