



МЕНЮ

На 23 августа 2022г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
завтрак								
Вареники ленивые со сметанным соусом	102/20	10.36	1.93	6.79	121/20	11.84	2.2	7.76
Чай с лимоном	180	0.06	0.009	13.7	200	0.07	0.01	15.31
Хлеб	30	2.43	0.3	14.64	43	3.2	0.4	19.52
10.00								
Сок	100	0.01	-----	0.09	100	0.01	-----	0.09
Обед								
Щи из свежей капусты	138	1.25	3.8	6.38	187	1.67	5.06	8.51
Рагу из кур	103	31.84	38.8	35.14	175	44.8	50.3	48.1
Кабачки припущенные	58				87			
Свежие овощи	45	1.8	1.97	4.19	33	1.8	1.97	4.19
Компот из с/ф	165	0.5	-----	25.1	198	0.56	-----	27.89
Хлеб	22	2.43	0.3	18.64	42	4.05	0.5	24.4
полдник								
Молоко т/о	178	5.0	5.7	8.4	198	5.59	6.38	9.38
Булка «Домашняя»	60	3.34	5.89	30.67	70	5.1	8.25	42.93
Фрукты	99	0.7	0.7	18.62	99	0.8	0.8	45.42
ужин								
Каша молочная геркулесовая	134	4.4	5.4	16.75	171	4.94	6.06	18.62
Кофейный напиток	182	5.0	5.7	8.4	199	5.59	6.38	9.38
Яйцо отварное	49	6.45	5.8	0.4	49	6.45	5.8	0.4
Хлеб	30	2.43	0.3	14.64	40	3.2	0.4	19.52

Ответственный за составление меню ЗЖ /Зражаева Ю.С./