



МЕНЮ
На 8 декабря 2022 г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
завтрак								
Рыба тушеная в томате с овощами	55	4.33	0.51	0.43	60	4.94	0.58	0.49
Каша вязкая	86	0.11	0.03	0.66	122	0.11	0.03	0.66
Гренки с сыром	45	4.68	4.77	17.6	49	4.68	4.77	17.6
Чай с сахаром и лимоном	150	0.06	0.009	13.7	200	0.07	0.01	15.31
10.00								
Сок	100	0.01	-----	0.09	100	0.01	-----	0.09
Обед								
Свекольник	150	0.66	4.21	5.47	197	0.88	5.61	7.29
Яйцо отварное	49				49			
Птица тушеная	67	18.5	14.5	4.0	68	21.1	16.5	4.5
Рис вязкий	89	2.44	2.59	4.1	103	3.33	3.99	5.1
Зеленый горошек т/о	40				40			
Компот из с/ф	150	0.5	-----	25.1	200	0.56	-----	27.89
Хлеб	40	1.6	0.2	9.76	50	3.2	0.4	19.52
полдник								
Молоко т/о	180	2.5	2.8	17.7	180	2.79	3.19	19.71
Пирожок печеный с яблоками	63	3.54	2.42	32.67	69	4.96	3.38	45.73
Фрукты	100	0.8	0.8	45.42	100	0.8	0.8	45.42
ужин								
Каша молочная манная жидкая	178	3.34	4.6	14.8	198	4.1	5.7	19.87
Кофейный напиток с молоком	180	2.5	2.8	17.7	200	2.79	3.19	19.71
Хлеб	30	2.43	0.3	14.64	40	3.2	0.4	19.52

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