



МЕНЮ

На 7 марта 2023г.

| блюдо                                  | ясли         |       |       |           | сад        |       |       |           |
|--|--------------|-------|-------|-----------|------------|-------|-------|-----------|
|  | Выход в гр   | белки | жиры  | Угле воды | Выход в гр | белки | жиры  | Угле воды |
| <b>завтрак</b>                         |              |       |       |           |            |       |       |           |
| Каша из хлопьев «Геркулес» жидкая      | 149          | 5.04  | 5.67  | 22.84     | 198        | 6.93  | 7.59  | 25.9      |
| Хлеб пшеничный                         | 34           | 2.98  | 1.16  | 14.88     | 39         | 3.4   | 1.32  | 17.0      |
| Масло сливочное (порциями)             | 5            | 0.03  | 3.63  | 0.04      | 5          | 0.03  | 3.63  | 0.04      |
| Какао с молоком                        | 179          | 2.83  | 2.47  | 12.15     | 199        | 3.19  | 2.77  | 13.84     |
|  |              |       |       |           |            |       |       |           |
|  | <b>10.00</b> |       |       |           |            |       |       |           |
| Сок                                    | 150          | 0.01  | ----- | 0.09      | 160        | 0.01  | ----- | 0.09      |
| <b>Обед</b>                            |              |       |       |           |            |       |       |           |
| Суп картофельный с фрикадельками       | 149          | 9.21  | 9.85  | 10.41     | 197        | 9.84  | 10.21 | 15.2      |
| Печень говяжья по-строгановски         | 60           | 6.59  | 7.08  | 7.0       | 80         | 8.04  | 11.57 | 12.9      |
| Каша ячневая рассыпчатая               | 110          | 2.95  | 2.68  | 16.45     | 130        | 4.12  | 3.6   | 23.03     |
| Капуста тушеная                        | 40           | 0.88  | 1.52  | 4.55      | 60         | 1.29  | 2.28  | 6.48      |
| Компот из с/ф                          | 150          | 0.22  | 0.01  | 11.89     | 180        | 0.26  | 0.01  | 14.07     |
| Хлеб ржаной                            | 40           | 3.24  | 0.4   | 19.52     | 50         | 4.05  | 0.5   | 24.4      |
|  |              |       |       |           |            |       |       |           |
| <b>полдник</b>                         |              |       |       |           |            |       |       |           |
| Печенье                                | 24           | 1.5   | 1.96  | 16.13     | 36         | 3.75  | 4.9   | 37.2      |
| Кефир                                  | 179          | 5.04  | 4.5   | 7.2       | 199        | 5.06  | 5.0   | 8.0       |
|  |              |       |       |           |            |       |       |           |
| <b>ужин</b>                            |              |       |       |           |            |       |       |           |
| Запеканка из творога с соусом молочным | 98/35        | 4.74  | 12.57 | 19.28     | 131/35     | 6.38  | 16.2  | 24.04     |
| Хлеб пшеничный                         | 25           | 2.13  | 0.83  | 10.63     | 40         | 3.4   | 1.32  | 17.0      |
| Свежие фрукты                          | 95           | 1.43  | 0.48  | 19.95     | 100        | 1.5   | 0.5   | 21.0      |
| Чай с сахаром                          | 180          | 0.1   | 0.03  | 7.02      | 200        | 0.12  | 0.03  | 8.02      |

Ответственный за составление меню \_\_\_\_\_

*ЗФ*

/Зражаева Ю.С. /