



МЕНЮ

На 17 апреля 2023г.

| блюдо | ясли | | | | сад | | | |
|---------------------------------|------------|-------|------|-----------|------------|-------|------|-----------|
| | Выход в гр | белки | жиры | Угле воды | Выход в гр | белки | жиры | Угле воды |
| завтрак | | | | | | | | |
| Отварные макароны | 90 | 3.53 | 3.58 | 17.58 | 120 | 5.49 | 4.68 | 27.34 |
| Икра кабачковая т/о | 40 | 0.64 | 2.52 | 2.96 | 49 | 0.8 | 3.15 | 3.7 |
| Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0.03 | 7.02 | 200 | 0.12 | 0.03 | 8.02 |
| Сыр порционный | 9 | 2.17 | 2.66 | 0.03 | 13 | 3.13 | 3.84 | 0.04 |
| Масло сливочное | 5 | 0.03 | 3.63 | 0.04 | 5 | 0.03 | 3.63 | 0.04 |
| Хлеб | 30 | 2.55 | 0.99 | 12.75 | 38 | 3.4 | 1.32 | 17.0 |
| 10.00 | | | | | | | | |
| Сок | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.0 | 160 | 0.8 | 0.16 | 16.0 |
| Обед | | | | | | | | |
| Суп крестьянский с крупой | 150 | 1.93 | 5.39 | 15.78 | 200 | 2.42 | 5.63 | 19.8 |
| Птица отварная | 62 | 3.76 | 6.11 | 18.33 | 83 | 5.58 | 8.53 | 20.41 |
| Пюре картофельное | 110 | 2.4 | 3.71 | 16.32 | 130 | 2.69 | 4.55 | 18.1 |
| Отварные овощи | 40 | 0.49 | 1.07 | 2.84 | 60 | 0.73 | 2.11 | 4.26 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.22 | 0.01 | 11.89 | 180 | 0.26 | 0.1 | 14.07 |
| Хлеб ржаной | 39 | 3.24 | 0.4 | 19.52 | 48 | 4.05 | 0.5 | 24.4 |
| полдник | | | | | | | | |
| Ватрушка с творожным фаршем | 59 | 6.89 | 8.59 | 35.39 | 79 | 8.06 | 9.6 | 41.13 |
| Кефир | 149 | 4.2 | 3.75 | 6.0 | 181 | 5.04 | 4.5 | 7.2 |
| ужин | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой пшеничной | 149 | 4.35 | 4.32 | 23.84 | 199 | 5.24 | 4.77 | 30.47 |
| Кофейный напиток с молоком | 179 | 2.64 | 2.35 | 12.64 | 198 | 2.94 | 2.62 | 14.39 |
| Яйцо отварное | 49 | 6.22 | 5.63 | 0.34 | 49 | 6.22 | 5.63 | 0.34 |
| Хлеб | 31 | 2.47 | 0.3 | 18.64 | 41 | 3.28 | 0.4 | 27.52 |

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