

МЕНЮ НА 23.03.23

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	170		4,3	6,6	26,1	181,0
КАКАО С МОЛОКОМ	160		3,4	3,6	10,0	86,9
БАТОН	30		2,4	0,3	14,7	71,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
			<b>10,1</b>	<b>14,6</b>	<b>50,8</b>	<b>376,7</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0,5	0,1	10,1	43,0
			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СОЛ. ОГУРЦОВ	30		0,3	0,6	0,9	10,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	160/9		7,3	8,1	17,0	167,4
АЗУ ПО-ТАТАРСКИ С МЯСОМ	160		11,7	11,7	31,2	277,2
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК И ИЗЮМА С АСКОР К-ТОЙ	150		0,2	0,1	9,0	37,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>23,2</b>	<b>22,1</b>	<b>82,7</b>	<b>619,82</b>
<b>Полдник</b>						
МОЛОКО	180		5,31	5,85	8,64	109,9
БАТОН	20		1,6	0,2	9,8	19,4
			<b>6,91</b>	<b>6,05</b>	<b>18,44</b>	<b>129,3</b>
<b>Ужин</b>						
РЫБНАЯ КОТЛЕТА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	200		18,7	6,1	7,8	161,5
ЧАЙ С САХАРОМ	160		0,3		7,3	30,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>20,3</b>	<b>6,3</b>	<b>23,65</b>	<b>232,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: СТОИМОСТЬ</b> 143			<b>61,01</b>	<b>49,15</b>	<b>185,69</b>	<b>1401,32</b>

