

МЕНЮ НА 8.12.22

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 17

| Наименование блюда                    | Выход     |          | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|                                       | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |
| <b>Завтрак</b>                        |           |          |                   |              |               |                               |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ          |           | 160      | 3,1               | 6,5          | 14,8          | 129,6                         |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                        |           | 50       | 0,3               | 0,6          | 1,4           | 13,9                          |
| КАКАО С МОЛОКОМ                       |           |          | 3,1               | 3,3          | 9,6           | 81,1                          |
| БАТОН                                 |           | 20       | 1,6               | 0,2          | 9,8           | 47,6                          |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                      |           | 5        |                   | 4,1          |               | 37,4                          |
|                                       |           |          | <b>8,1</b>        | <b>14,7</b>  | <b>35,6</b>   | <b>309,6</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>                     |           |          |                   |              |               |                               |
| СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ                  |           | 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>                           |           |          |                   |              |               |                               |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                        |           |          |                   |              |               |                               |
| СУП С КЛЕЦКАМИ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ |           | 160      | 7,9               | 9,4          | 22,1          | 197,3                         |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СМЯСОМ                |           | 160      | 10,6              | 11,6         | 12,4          | 197,3                         |
| КОМПОТ ИЗ С/ФС ВИТАМИНОМ "С"          |           | 150      |                   |              | 6,8           | 27,1                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ, ПШЕНИЧНЫЙ                |           | 30/20    | 1,95/1,53         | 0,3/0,13     | 12,75/10,06   | 61,2/47,3                     |
|                                       |           |          | <b>21,98</b>      | <b>21,43</b> | <b>64,11</b>  | <b>530,2</b>                  |
| <b>Полдник</b>                        |           |          |                   |              |               |                               |
| КЕФИР                                 |           | 200      | 5,6               | 4,9          | 7,8           | 102,8                         |
| БАТОН                                 |           | 30       | 2,4               | 0,3          | 14,7          | 71,4                          |
|                                       |           |          | <b>8,0</b>        | <b>5,2</b>   | <b>22,5</b>   | <b>174,2</b>                  |
| <b>Ужин</b>                           |           |          |                   |              |               |                               |
| СУП РЫБНЫЙ                            |           | 170      | 11,5              | 6,7          | 24,8          | 206,3                         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                         |           | 180      | 0,3               |              | 5,4           | 22,5                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           |           | 40       | 2,6               | 0,4          | 17,0          | 81,6                          |
|                                       |           |          | <b>14,4</b>       | <b>7,1</b>   | <b>47,2</b>   | <b>310,4</b>                  |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: СТОИМОСТЬ 144</b>   |           |          | <b>52,98</b>      | <b>48,53</b> | <b>179,51</b> | <b>1367,4</b>                 |