М

|  |
| --- |
| **Меню** |
| **23 апреля 2021 г.** |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Ясли 12 часов | Сад 12 часов |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Калорийность | Вес | Калорийность |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная. | 152,0 | 144 | 193,0 | 183 |
| Чай с молоком | 150,0 | 65 | 180,0 | 79 |
| Бутерброд с маслом | 30,0 | 69 | 40,0 | 92 |
| Масло сливочное. | 3,0 | 13 | 3,9 | 18 |
| II Завтрак | Молоко свежее | 100,0 | 60 | 120,8 | 73 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми 2 вариант | 150,0 | 59 | 180,0 | 71 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами . | 100,0 | 102 | 120,0 | 122 |
| Картофельное пюре. | 120,0 | 116 | 130,0 | 125 |
| Салат из свеклы и моркови | 30,0 | 38 | 40,0 | 50 |
| Компот из плодов и ягод сушеных | 150,0 | 69 | 180,0 | 83 |
| Хлеб | 30,0 | 52 | 40,0 | 70 |
| Упл.полдник | Фрикадельки из говядины паровые. | 50,0 | 118 | 60,0 | 141 |
| Капуста тушеная | 120,0 | 94 | 140,0 | 110 |
| Чай с сахаром, вареньем, медом. | 150,0 | 37 | 180,0 | 44 |
| Хлеб | 20,0 | 35 | 25,0 | 44 |
| Яблоки | 105,0 | 47 | 109,2 | 49 |

 |