|  |
| --- |
| **Меню** |
| **31 марта 2021 г.** |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Ясли 12 часов | Сад 12 часов |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Калорийность | Вес | Калорийность |
| Завтрак | Каша рисовая молочная. | 152,0 | 155 | 193,0 | 197 |
| Какао с молоком | 150,0 | 89 | 180,0 | 107 |
| Бутерброд с маслом | 30,0 | 69 | 38,7 | 89 |
| Масло сливочное. | 3,0 | 13 | 5,0 | 22 |
| Яйцо вареное | 1,0 | 63 | 1,0 | 63 |
| II Завтрак | Молоко свежее | 100,0 | 60 | 135,0 | 81 |
| Обед | Борщ с картофелем и капустой | 150,0 | 67 | 180,0 | 80 |
| Котлета мясная | 50,0 | 126 | 60,0 | 152 |
| Капуста тушеная | 120,0 | 94 | 130,0 | 102 |
| Салат из моркови с зеленым горошком | 30,0 | 37 | 40,0 | 50 |
| Компот из сухофруктов | 150,0 | 85 | 180,0 | 102 |
| Хлеб | 30,0 | 52 | 40,0 | 70 |
| Упл.полдник | Котлета или биточки рыбные .. | 50,0 | 94 | 60,0 | 112 |
| Картофель отварной. | 100,0 | 86 | 120,0 | 104 |
| Сок фруктовый | 150,0 | 69 | 190,0 | 87 |
| Хлеб | 25,0 | 44 | 30,0 | 52 |
| Апельсин | 100,0 | 45 | 110,0 | 50 |

 |