

**Меню 12 Марта 2024г. Ясли**

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
*** Омлет натуральный	150	181.62
*Какао с молоком	150	91.29
Хлеб пшеничный	35	82.04
<b>10 ЧАСОВ</b>		
**Сок 0,2	200	
<b>ОБЕД</b>		
*Борщ с капустой и картофеле	150/5	63.56
*Котлета из птицы "Ряба"	50	57.79
*Пюре картофельное	120	116.51
*Компот из свежих фруктов	150	42.40
Хлеб ржаной	40	77.92
<b>ПОЛДНИК</b>		
23- Бутерброд с повидлом	40	115.76
**Снежок	160	131.43
<b>УЖИН</b>		
23- Икра морковная	40	44.74
23- Тефтели рыбные "Ежики" с	180	281.53
*Чай с сахаром	150	32.00
Хлеб пшеничный	30	70.32

**Итого калорийность: 1388.91 Ккал.****Меню 12 Марта 2024г. Д/с**

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
*** Омлет натуральный	200	259.13
*Какао с молоком	200	119.09
Хлеб пшеничный	35	77.54
<b>10 ЧАСОВ</b>		
*Сок фруктовый	150	65.61
<b>ОБЕД</b>		
*Борщ с капустой и картофеле	200/6	77.30
*Котлета из птицы "Ряба"	70	79.06
*Пюре картофельное	130	126.18
*Компот из свежих фруктов	200	58.97
Хлеб ржаной	50	103.30
<b>ПОЛДНИК</b>		
23- Бутерброд с повидлом	60	157.67
**Снежок	200	153.00
<b>УЖИН</b>		
23- Икра морковная	60	67.42
23- Тефтели рыбные "Ежики" с	230	359.97
*Чай с сахаром	200	37.40
Хлеб пшеничный	30	70.32

**Итого калорийность: 1811.96 Ккал.**