

**Меню 28 Марта 2024г. Ясли**

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
23- Каша рисовая молочная в	150	208.13
*Какао с молоком	150	91.29
Хлеб пшеничный	30	70.32
<b>10 ЧАСОВ</b>		
**Сок 0,2	200	
<b>ОБЕД</b>		
*Салат "Аппетитный"	40	47.54
*Щи из свежей капусты с мясо	150/7/5	80.40
*Жаркое по-домашнему	180	308.39
*Компот из плодов сушеных	150	85.36
Хлеб ржаной	40	77.92
<b>ПОЛДНИК</b>		
Вафли	40	144.96
**ИОГУРТ	160	100.48
<b>УЖИН</b>		
23- Запеканка из творога	150	352.22
23- Соус сметанный сладкий	30	42.69
*Чай не сладкий	150	0.06
Хлеб пшеничный	30	70.32

Итого калорийность: 1680.08 Ккал.

**Меню 28 Марта 2024г. Д/с**

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
23- Каша рисовая молочная в	200	275.72
*Какао с молоком	200	114.98
Хлеб пшеничный	35	82.04
<b>10 ЧАСОВ</b>		
*Сок фруктовый	200	86.60
<b>ОБЕД</b>		
*Салат "Аппетитный"	60	69.32
*Щи из свежей капусты с мясо	200/7/6	104.37
*Жаркое по-домашнему	200	323.82
*Компот из плодов сушеных	200	109.42
Хлеб ржаной	50	104.08
<b>ПОЛДНИК</b>		
Вафли	50.57	175.51
**ИОГУРТ	200	122.38
<b>УЖИН</b>		
23- Запеканка из творога	200	525.10
23- Соус сметанный сладкий	50	63.58
*Чай не сладкий	200	0.07
Хлеб пшеничный	39.29	108.83

Итого калорийность: 2265.82 Ккал.