

**Меню 29 Марта 2024г. Ясли**

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
23- Яйцо вареное	20	31.42
23- Каша из хлопьев овсяных	150	197.53
*Кофейный напиток с молоком	150	96.06
Хлеб пшеничный	30	70.32
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Апельсины	200	72.00
<b>ОБЕД</b>		
23- Суп с макаронными изделиями	150	74.38
23- Говядина, тушеная с капустой	180	258.98
*Компот из апельсинов с яблоком	150	48.70
Хлеб ржаной	40	77.92
<b>ПОЛДНИК</b>		
23- Ватрушка с творогом	50	152.76
**Снежок	160	122.40
<b>УЖИН</b>		
*Маринад свекольный	40	43.60
23- Шницель рыбный натуральный	60	103.86
*Картофель отварной с маслом	120/5	129.26
*Чай с молоком полусладкий	150	42.52
Хлеб пшеничный	41.5	97.28

**Итого калорийность: 1618.99 Ккал.****Меню 29 Марта 2024г. Д/с**

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
23- Яйцо вареное	20	31.42
23- Каша из хлопьев овсяных	200	240.17
*Кофейный напиток с молоком	200	117.57
Хлеб пшеничный	43.34	101.59
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Апельсины	200.92	72.33
<b>ОБЕД</b>		
23- Суп с макаронными изделиями	200	87.18
23- Говядина, тушеная с капустой	220	306.23
*Компот из апельсинов с яблоком	200	58.73
Хлеб ржаной	51.39	86.59
<b>ПОЛДНИК</b>		
23- Ватрушка с творогом	70	238.58
**Снежок	200	152.89
<b>УЖИН</b>		
*Маринад свекольный	60	57.01
23- Шницель рыбный натуральный	70	120.47
*Картофель отварной с маслом	130/5	145.62
*Чай с молоком полусладкий	200	57.61
Хлеб пшеничный	41.94	98.31

**Итого калорийность: 1972.30 Ккал.**