

Руководитель \_\_\_\_\_  
**Меню** 14 Марта 2022г. Ясли

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша овсяная из "Геркулеса" х	154	146.49
Сыр	20	
Чай с молоком	150	82.63
Хлеб ржано-пшеничный	20	38.96
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Яблоки	100	44.40
<b>ОБЕД</b>		
.Икра свекольная	40	47.31
.Щи из капусты с картофелем	150/10/5	89.38
Бифштекс	60	17.98
Пюре из гороха	110	212.33
.Отвар шиповника	150	32.91
.Хлеб пшеничный (порционно)	25	58.60
.Хлеб ржано-пшеничный (порц	10	19.48
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кексика	40	
Варенец	180	
<b>УЖИН</b>		
Кукуруза консервированная	40	23.20
Макаронник (макаронная запе	180	74.26
.Кисель плодово - ягодный	150	5.89
.Хлеб пшеничный (порционно)	30	70.32
.Хлеб ржано-пшеничный (порц	10	19.48

Итого калорийность: 983.62 Ккал.

Руководитель \_\_\_\_\_  
**Меню** 14 Марта 2022г. Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша овсяная из "Геркулеса" х	205	231.27
Сыр	22.46	
Чай с молоком	180	108.09
Хлеб ржано-пшеничный	12.62	110.78
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Яблоки	110	49.52
<b>ОБЕД</b>		
.Икра свекольная	50	79.04
.Щи из капусты с картофелем	182/12/6	111.08
Бифштекс	70	17.98
Пюре из гороха	130	252.38
.Отвар шиповника	180	39.49
.Хлеб пшеничный (порционно)	35	17.42
.Хлеб ржано-пшеничный (порц	20	15.84
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кексика	40	
Варенец	221.28	
<b>УЖИН</b>		
Кукуруза консервированная	60	57.11
Макаронник (макаронная запе	200	94.52
.Кисель плодово - ягодный	180	6.59
.Хлеб пшеничный (порционно)	30	73.04
.Хлеб ржано-пшеничный (порц	10	19.48

Итого калорийность: 1283.63 Ккал.