

МЕНЮ
на 11.01.2023
ЯСЛИ

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность | | | | Витамин С |
|--|-----------------|------------------|---------|------------|----------|-----------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Гливоды, г | риность, | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с | 130 | 3.90 | 3.90 | 17.81 | 122.20 | 0.351 |
| Какао с молоком | 150 | 2.90 | 2.61 | 17.18 | 101.25 | 0.390 |
| Батон с маслом | 15 | 0.04 | 1.84 | 0.05 | 16.98 | 0.000 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | |
| Кефир | 100 | 3.00 | 1.00 | 4.00 | 40.00 | 0.700 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Гренки с сыром | 20 | 3.01 | 2.66 | 11.22 | 82.80 | 0.014 |
| Суп молочный с морковью и манной крупой | 150 | 3.74 | 4.82 | 12.36 | 108.81 | 4.140 |
| Капуста тушеная | 110 | 2.56 | 2.09 | 9.94 | 68.97 | 22.957 |
| Биточки (котлеты) из мяса кур | 50 | 8.96 | 7.31 | 7.41 | 131.88 | 0.190 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0.26 | 0.02 | 9.59 | 54.00 | 26.475 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.36 | 66.00 | 0.920 |
| Салат из отварного картофеля с огурцами и раст | 30 | 0.45 | 2.05 | 2.90 | 32.00 | 1.446 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | |
| Омлет запеченный или паровой | 110 | 10.74 | 14.46 | 1.91 | 180.12 | 0.154 |
| Чай с молоком | 150 | 1.05 | 1.06 | 8.41 | 45.75 | 0.195 |
| Хлеб пшеничный 2 (Валетек 8)2 | 10 | 0.79 | 0.10 | 4.83 | 21.36 | 0.000 |
| печенье | 20 | 1.48 | 1.88 | 14.62 | 81.40 | 0.000 |

МЕНЮ
на 11.01.2023
ДЕТСКИЙ САД

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность | | | | Витамин С |
|--|-----------------|------------------|---------|------------|----------|-----------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Гливоды, г | риность, | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с | 180 | 5.40 | 5.40 | 24.66 | 169.20 | 0.486 |
| Какао с молоком | 200 | 3.86 | 3.48 | 22.90 | 135.00 | 0.520 |
| Батон с маслом | 25 | 0.06 | 3.08 | 0.08 | 28.30 | 0.000 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | |
| Кефир | 150 | 4.50 | 1.50 | 6.00 | 60.00 | 1.050 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Гренки с сыром | 40 | 6.02 | 5.32 | 22.44 | 165.60 | 0.028 |
| Суп молочный с морковью и манной крупой | 180 | 4.48 | 5.78 | 14.83 | 130.57 | 4.968 |
| Капуста тушеная | 130 | 3.03 | 2.47 | 11.75 | 81.51 | 27.131 |
| Биточки (котлеты) из мяса кур | 70 | 12.54 | 10.23 | 10.37 | 184.62 | 0.266 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0.34 | 0.02 | 12.78 | 72.00 | 35.300 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.30 | 0.60 | 16.70 | 82.50 | 1.150 |
| Салат из отварного картофеля с огурцами и раст | 50 | 0.75 | 3.42 | 4.84 | 53.34 | 2.410 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | |
| Омлет запеченный или паровой | 130 | 12.69 | 17.10 | 2.26 | 212.88 | 0.182 |
| Чай с молоком | 200 | 1.40 | 1.42 | 11.22 | 61.00 | 0.260 |
| Хлеб пшеничный 2 (Валетек 8)2 | 15 | 1.18 | 0.15 | 7.24 | 32.04 | 0.000 |
| печенье | 20 | 1.48 | 1.88 | 14.62 | 81.40 | 0.000 |