

Меню

|                     |                                                   | Ясли 12 часов |              | Сад 12 часов |              |
|---------------------|---------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Прием пищи          | Наименование блюда                                | Вес           | Калорийность | Вес          | Калорийность |
| 16 января 2025 г.   |                                                   |               |              |              |              |
| Завтрак             | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ; |               |              | 190,0        | 344          |
|                     | Каша манная молочная жидкая                       | 150,0         | 79           | 190,0        | 98           |
|                     | Чай с сахаром                                     |               |              | 180,0        | 37           |
|                     | Какао с молоком                                   | 180,0         | 106          | 180,0        | 106          |
|                     | Бутерброд с сыром                                 | 30,0          | 93           | 40,0         | 124          |
| Второй завтрак      | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОР. ЯГОД (КРАСНАЯ СМОРОДИНА)    |               |              | 165,0        | 75           |
|                     | Ряженка                                           | 130,0         | 66           | 144,1        | 73           |
| Обед                | БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)            | 150,0         | 31           | 200,0        | 41           |
|                     | Гуляш из отварной свинины                         |               |              | 67,0         | 190          |
|                     | Рыба (филе) отварная                              | 60,0          | 98           | 67,0         | 110          |
|                     | Картофельное пюре                                 | 120,0         | 110          | 150,0        | 138          |
|                     | Компот из смеси сухофруктов                       | 180,0         | 101          | 190,0        | 106          |
|                     | Хлеб                                              | 40,0          | 70           | 43,8         | 76           |
| Уплотненный полдник | РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)                          |               |              | 180,0        | 145          |
|                     | ОМЛЕТ С СЫРОМ №230                                | 130,0         | 299          | 150,0        | 345          |
|                     | Чай с лимоном                                     | 150,0         | 31           | 180,0        | 37           |
|                     | Батон нарезной                                    | 30,0          | 84           | 33,2         | 93           |

