



**МЕНЮ-ЯСЛИ/САД**

**16 февраля 2024 год**

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35/5/10	5,05/	7,58/	17,8/	160,8/
	30/5/10	4,66	7,43	15,01	147,7
Каша молочная «Дружба»	150/	4,66/	5,79/	20,78/	150,75/
	200	6,21	7,73	27,31	201,0
Какао на молоке Какао с молоком	150/	4,65/	4,65/	19,0/	135,9/
	180	1,2	1,3	13,0	90,0
<b>Итого:</b>					<b>447,45/ 438,7</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко	110/	0,44/	0,44/	10,78/	49,5/
	110	0,44	0,44	10,78	49,5
<b>Обед</b>					
Салат из свежей капусты с помидором	45/	0,71/	3,38/	2,33/	42,3/
	60	0,91	3,45	4,53	49,26
Суп с вермишелью и мясом курицы	180/	4,3/	3,9/	17,51/	105,6/
	200	6,45	5,16	21,92	148,87
Котлета рыбная	60/	7,61/	2,45/	5,33/	74,0/
	60	7,61	2,45	5,33	74,0
Соус красный основной	35/	0,48/	1,37/	2,16/	21,7/
	50	0,69	1,95	3,09	31,0
Картофельное пюре	100/	2,61/	3,2/	5,9/	101,9/
	100	2,61	3,2	5,9	101,9
Кисель из варенья и крахмала с витамином С	150/	0,08/	0	28,73/	115,5/
	200	0,1		38,3	154,0
Хлеб ржаной	30/	1,98/	0,36/	10,26/	54,3/
	40	2,64	0,48	13,68	72,4
<b>Итого:</b>					<b>515,3/ 631,43</b>
<b>Полдник</b>					
Ряженка	110/	3,3/	3,52/	4,62/	63,8/
	110	3,	3,52	4,62	63,8
Сырник	80/	11,28/	8,24/	13,02/	152,06/
	80	11,28	8,24	13,02	152,06
<b>Итого:</b>					<b>215,86/ 215,86</b>
<b>Итого за день:</b>					<b>1228,11/ 1335,49</b>