

**МЕНЮ**

4 марта 2022 г.

**Ясли 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) № 09/1	5		4,1		37
ПОВИДЛО (аллергики)	15	0,1		9,6	39
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,5	19,3	2,2	228
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ б/м (аллергики)	130	11,7	22	0,7	247
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 07/3	150	3,4	3,6	14,9	106
ЧАЙ С САХАРОМ б/м (аллергики)	150			6,9	28
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	29	2,1	0,2	14,1	66
Итого		17	27,2	31,2	437
<b>II Завтрак</b>					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ № 07/18	146	0,7	0,1	14,3	61
Итого		0,7	0,1	14,3	61
<b>Обед</b>					
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	170	5,4	7,5	15,3	147
СВЕКОЛЬНИК б/м (аллергики)	180	6,6	6,8	14,9	144
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,7	4,4	28,2	163
РИС ОТВАРНОЙ б/м (аллергики)	110	2,7	5,3	28,2	171
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	55	12,8	4,6	8	124
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ Б/М (аллергики)	60	14,6	5	8,2	136
СОУС СМЕТАННЫЙ	15	0,2	0,6	0,9	10
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ б/м (аллергики)	15	0,1	0,8	0,5	9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" № 07/8	150	0,5		16,9	67
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		24,2	17,5	86,3	593
<b>Уплотненный полдник</b>					
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) 02/38	180	2,4	5,9	14,3	122
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) Б/М (аллергики)	180	4,1	8,1	15,7	154
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	50	15,8	11,9	55,2	390
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ (аллергики)	50	15,7	11,9	55,1	390
ЧАЙ С МОЛОКОМ №07/2	150	2,1	2,2	11,3	74
ЧАЙ С САХАРОМ б/м (аллергики)	150			6,9	28
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	29	2,1	0,2	14,1	66
Итого		22,4	20,2	94,9	652
Всего		64,3	65	226,7	1743