

**МЕНЮ**

21 марта 2022 г.

**Ясли 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
СЫР (ПОРЦИЯМИ) № 09/2	10	2,6	2,7	0,4	38
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ б/м (аллергики)	40	5,1	4,6	0,3	63
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ № 03/2	150	4,4	6	17,1	141
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" Б/М (аллергики)	150	2,7	12,3	18,3	195
КАКАО С МОЛОКОМ № 07/4	150	4,4	4,6	14,5	118
ЧАЙ С САХАРОМ б/м (аллергики)	150			6,9	28
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	1,8	0,2	12,1	57
Итого		13,2	13,5	44,1	354
<b>II Завтрак</b>					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №07/18	150	0,8	0,2	14,7	63
Итого		0,8	0,2	14,7	63
<b>Обед</b>					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ № 01/5	180	6,8	6,7	13,2	140
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ Б/М (аллергики)	180	6,6	9,3	11,9	158
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №02/19	120	2,4	4,2	17,1	116
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ Б/М (аллергики)	120	2,2	18	17,9	242
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА №02/10	60	7	7,2	2,2	102
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА Б/М (аллергики)	60	9,1	9,5	2,2	130
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" № 07/8	150	0,5		19,6	78
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		19,3	18,5	69,1	518
<b>Уплотненный полдник</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ №02/5	120/10	19,6	13,6	28,8	320
ПЛОВ МЯСНОЙ Б/М (аллергики)	180	20,3	20,9	31,4	395
ВАФЛИ № 06/5	20	0,6	0,7	15,5	71
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ № 07/14	180	5	5,6	8,2	105
ЧАЙ С САХАРОМ б/м (аллергики)	150			6,9	28
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69
Итого		27,4	20,1	67,1	565
Всего		60,7	52,3	195	1500