

**Меню 22 Сентября 2021г. Д/с туб**

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша "Дружба"	200	190.14
Бутерброд с маслом	33/13	172.28
Кофейный напиток с молоком	200	114.19
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок	200	90.86
<b>ОБЕД</b>		
Огурец (помидор) свежий	60	6.24
Суп картофельный с бобовым с мясом	200/18	163.68
Жаркое по-домашнему	250	378.17
Напиток из шиповника	180	101.39
Хлеб пшеничный	25	58.60
Хлеб ржаной	50	97.40
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кисломолочный напиток	170	86.53
Крендель сахарный	125	402.99
<b>УЖИН</b>		
Котлеты рыбные любительски	130	169.76
Морковь тушеная	100	72.32
Чай с сахаром	200	43.97
Хлеб пшеничный	34	79.70
Фрукты свежие	208	74.88

**Итого калорийность: 2303.10 Ккал.****Меню 22 Сентября 2021г. Ясли**

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша "Дружба"	150	136.00
Бутерброд с маслом	18/6	86.76
Кофейный напиток с молоком	180	82.38
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок	100	42.40
<b>ОБЕД</b>		
Огурец (помидор) свежий	30	3.12
Суп картофельный с бобовым с мясом	150/15	124.16
Жаркое по-домашнему	180	217.37
Напиток из шиповника	150	52.90
Хлеб пшеничный	12	28.13
Хлеб ржаной	40	77.92
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кисломолочный напиток	150	76.35
Крендель сахарный	60	205.54
<b>УЖИН</b>		
Котлеты рыбные любительски	90	118.31
Морковь тушеная	90	64.01
Чай с сахаром	150	18.02
Хлеб пшеничный	25	58.60
Фрукты свежие	99	35.64

**Итого калорийность: 1427.61 Ккал.****Меню 22 Сентября 2021г. Д/с**

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша "Дружба"	200	172.88
Бутерброд с маслом	29/7	128.62
Кофейный напиток с молоком	180	82.72
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок	100	42.40
<b>ОБЕД</b>		
Огурец (помидор) свежий	50	5.20
Суп картофельный с бобовым с мясом	200/15	144.23
Жаркое по-домашнему	200	283.27
Напиток из шиповника	180	60.12
Хлеб пшеничный	22	51.57
Хлеб ржаной	50	99.11
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кисломолочный напиток	170	83.79
Крендель сахарный	70	240.81
<b>УЖИН</b>		
Котлеты рыбные любительски	90	106.71
Морковь тушеная	130	95.16
Чай с сахаром	200	24.03
Хлеб пшеничный	25	54.10
Фрукты свежие	100	36.22

**Итого калорийность: 1710.94 Ккал.**