

Меню на «17» сентября (3 день)

Завтрак:

Детские ясли		Наименование блюда	Детский сад	
Энергетическая ценность, ккал	Выход блюд до 3-х лет		Выход блюд от 3-х до 7-ми	Энергетическая ценность, ккал
100	80	Омлет натуральный	150	224
68	30	Горошек зелёный	30	68
70	25/5	Бутерброд с маслом	25/5	70
		Кофейный напиток с молоком	180	83
21	150	Чай сахаром		

2-ой Завтрак:

Энергетическая ценность, ккал	Выход блюд до 3-х лет	Наименование блюда	Выход блюд от 3-х до 7-ми	Энергетическая ценность, ккал
91	90/10	Ряженка с сахарным сиропом	90/10	91

Обед:

Энергетическая ценность, ккал	Выход блюд до 3-х лет	Наименование блюда	Выход блюд от 3-х до 7-ми	Энергетическая ценность, ккал
89	150/5	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/5	133
127	60	Котлеты домашние (фарш домашний)	80	127
82	120	Рагу из овощей	150	102
75	150	Компот из сухофруктов	180	78
80	35	Хлеб ржаной	35	80

Уплотнённый полдник:

Энергетическая ценность, ккал	Выход блюд до 3-х лет	Наименование блюда	Выход блюд от 3-х до 7-ми	Энергетическая ценность, ккал
290	80/20	Запеканка морковная с творогом и со сгущенным молоком	80/20	290
85	150	Молоко кипяченое	---	
		Чай с сахаром	180	45

Рекомендации здорового питания:

Каша гречневая .Сосиска. Какао

Заведующий
Кладовщик



Т.Н.кузьмина
О.В.Куркина