

**Меню 18 Декабря 2023г. Ясли**

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
23- Яйцо вареное	40	62.84
**Макароны с сыром	120/12	218.54
*Кофейный напиток без молока	170	41.20
Хлеб пшеничный	25	58.60
<b>10 ЧАСОВ</b>		
**Сок 0,2	200	
<b>ОБЕД</b>		
*Ушица с рыбными фрикадельками	150/30	94.43
*Плов с мясом и перловой крупой	150	329.57
*Кисель из концентрата плодов	150	19.96
Хлеб ржаной	40	77.92
<b>ПОЛДНИК</b>		
*Булочка молочная	40	133.14
***Кефир	160	119.04
<b>УЖИН</b>		
23- Голубцы овощные с соусом	150/30	167.21
23- Чай полусладкий (180-200)	180	20.02
Хлеб пшеничный	25	58.60

**Итого калорийность: 1401.07 Ккал.****Меню 18 Декабря 2023г. Д/с**

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
23- Яйцо вареное	40	62.84
**Макароны с сыром	170/15	282.11
*Кофейный напиток без молока	200	37.30
Хлеб пшеничный	25	58.60
<b>10 ЧАСОВ</b>		
*Сок фруктовый	192	83.27
<b>ОБЕД</b>		
*Ушица с рыбными фрикадельками	200/30	114.24
*Плов с мясом и перловой крупой	180	423.09
*Кисель из концентрата плодов	200	23.95
Хлеб ржаной	45	91.40
<b>ПОЛДНИК</b>		
*Булочка молочная	50	163.18
***Кефир	200	148.54
<b>УЖИН</b>		
23- Голубцы овощные с соусом	200/50	218.61
23- Чай полусладкий (180-200)	200	26.82
Хлеб пшеничный	30	75.73

**Итого калорийность: 1809.68 Ккал.**