

**Меню 29 Января 2024г. Ясли**

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
23- Яйцо вареное	40	62.84
**Макароны с сыром	120/12	253.87
*Кофейный напиток без молока	170	41.20
Хлеб пшеничный	35	82.04
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Яблоки	151	61.61
<b>ОБЕД</b>		
*Ушица с рыбными фрикадельками	150/30	94.43
23- Биточки мясные с омлетом	60	141.66
*Каша перловая с овощами	120	136.17
**Сок 0,2	200	
Хлеб ржаной	40	77.92
<b>ПОЛДНИК</b>		
23- Булочка "Розовая"	50	150.56
***Кефир	183	136.70
<b>УЖИН</b>		
23 Рагу овощное с томатом	220	271.93
23 Чай не сладкий с молоком	180	27.30
Хлеб пшеничный	30	70.32

**Итого калорийность: 1608.55 Ккал.****Меню 29 Января 2024г. Д/с**

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
23- Яйцо вареное	40	62.84
**Макароны с сыром	170/15	337.98
*Кофейный напиток без молока	200	42.73
Хлеб пшеничный	44	103.14
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Яблоки	151	61.11
<b>ОБЕД</b>		
*Ушица с рыбными фрикадельками	200/30	115.10
23- Биточки мясные с омлетом	80	188.99
*Каша перловая с овощами	150	167.64
*Сок фруктовый	181	80.36
Хлеб ржаной	55.64	94.09
<b>ПОЛДНИК</b>		
23- Булочка "Розовая"	70	204.56
***Кефир	200	148.80
<b>УЖИН</b>		
23 Рагу овощное с томатом	250	357.60
23 Чай не сладкий с молоком	200	21.54
Хлеб пшеничный	35	82.04

**Итого калорийность: 2068.52 Ккал.**