



# МЕНЮ

29 декабря 2023



Ясли/сад

## ЗАВТРАК

Каша овсяная на св.молоке - 180/200 гр (Ккал – 225,54/288,19)

Батон - 30/30 гр (Ккал – 79,1/79,1)

Кофейный напиток - 150/180 мл (Ккал – 89,58/107,5)

## 2 ЗАВТРАК

Сок фруктовый/овощной - 100/100 мл (Ккал - 56/43)

## ОБЕД

Салат из свеклы с черносливом - 40/60 гр (Ккал – 32,5/48,75)

Рассольник - 180/200 гр (Ккал – 126,83/140,93)

Птица, тушен.с овощами - 180/210 гр (Ккал – 312,36/323,6)

Компот из изюма – 150/180 мл (Ккал – 69,06/103,6)

Хлеб - 40/55 гр (Ккал – 94,24/138,73)

## ПОЛДНИК

Пряник - 60/60 гр (Ккал – 173,42/173,42)

Ряженка - 200/200 мл (Ккал – 117,8/117,8)

## УЖИН

Салат зелёный с огурцом - 40/60 гр (Ккал – 30,64/45,97)

Филе минтая, запечен.в омлете - 70/80 гр (Ккал – 112,66/118,0)

Рагу овощное – 110/120 (Ккал – 180,2/192,0)

Чай - 150/180 мл (Ккал – 53,49/64,2)

Хлеб - 40/45 гр (Ккал – 94,24/106,02)

