



# МЕНЮ

7 ноября 2023г



Ясли/сад

## ЗАВТРАК

Омлет натуральный с сыром - 100/115 гр (Ккал – 181,42/208,63)

Батон - 30/30 гр (Ккал - 79,1/79,1)

Какао с молоком - 150/180 мл (Ккал – 91,33/109,6)

## 2 ЗАВТРАК

Киви – 60/70 гр (Ккал – 28,2/32,9)

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

## ОБЕД

Салат из свеклы с черносливом - 40/60 гр (Ккал – 52,6/78,9)

Борщ сибирский - 180/200 гр (Ккал – 147,96/164,4)

Тефтели рыбные с соусом - 60/80 гр (Ккал – 85,38/113,84)

Оладьи овощные – 110/120 гр (Ккал – 136,4/148,8)

Напиток из клюквы – 150/180 мл (Ккал – 86,33/103,6)

Хлеб - 40/55 гр (Ккал – 94,24/138,73)

## ПОЛДНИК

Булочка «Творожная» – 50/70 гр (Ккал – 145,83/204,17)

Кефир с лактулозой - 180/180 мл (Ккал – 118,0/118,0)

## УЖИН

Томаты с/с - 30/45 гр (Ккал – 13,46/20,20)

Картофельная запеканка с мясом (сердце) -150/160 гр  
(Ккал–279,84/298,5)

Чай с молоком - 150/180 мл (Ккал – 54,58/65,5)

Хлеб - 40/45 гр (Ккал – 94,24/106,02)

