



# МЕНЮ

17 января 2024г



Ясли/сад

## ЗАВТРАК

Омлет натуральный - 150/180гр (Ккал – 187,92/208,8)

Батон - 30/35 гр (Ккал – 79,1/89,1)

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

## 2 ЗАВТРАК

Киви – 70/80 гр (Ккал - 33,04/37,76)

Сок фруктовый – 100/100 мл (Ккал – 43/43)

## ОБЕД

Салат зелёный с помидором – 40/60 гр (Ккал – 32,4/48,6)

Щи по-уральски с мясом – 180/200 гр (Ккал – 128,7/143,0)

Биточки мясные с соусом - 55/70 гр (Ккал – 127,49/162,26)

Каша гречневая – 105/115 гр (Ккал – 211,8/231,98)

Кисель из чёрной смородины – 150/170 мл (Ккал – 103,5/117,3)

Витаминизация – 0,05 мг

Хлеб - 40/55 гр (Ккал – 94,24/138,73)

## ПОЛДНИК

Ватрушка с джемом – 60/70 гр (Ккал – 191,14/223,0)

Биокефир - 200/210 мл (Ккал – 117,8/117,8)

## УЖИН

Икра баклажан. - 30/40 гр (Ккал – 23,6/26,6)

Филе минтая, запечен. в молочном соусе – 70/80 гр

(Ккал– 84,64/118,5)

Рис отварной – 110/115 гр (Ккал – 146,1/160,71)

Чай с лимоном - 170/190 мл (Ккал – 33,4/40,1)

Хлеб - 40/45 гр (Ккал – 94,24/106,02)

