

Меню**«12» января 2021г.****вторник (2-й день)**

№реца	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания <u>ясли</u></i>					
	Завтрак					
108	Хлеб с маслом	20/5	1,22	12,5	7,5	147,32
277	Каша манная	150	31,04	35,42	154,53	1074,31
512	Кофейный напиток с сг/молоком	150	2,29	2,67	26,11	138,36
	Обед					
172	Суп вермишелевый -овощной	150	1,24	20,10	5,98	209,78
116	Колбаса отварная	100	11,70	22,80	0,20	252,00
432	Макароны отварные	120	36,87	41,55	225,65	1469,41
522	Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,4	111,84
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
290	Запеканка рисовая с джемом	120/30	4,37	5,19	44,09	240,54
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 73-00</i>					
	<i>Комплекс горячего питания <u>САД</u></i>					
	Завтрак					
108	Хлеб с маслом	30/5	1,22	12,5	7,5	147,32
277	Каша манная	200	31,04	35,42	154,53	1074,31
512	Кофейный напиток с сг/молоком	200	2,29	2,67	26,11	138,36
	Обед					
172	Суп вермишелевый -овощной	200	1,24	20,10	5,98	209,78
116	Колбаса отварная	100	11,70	22,80	0,20	252,00
432	Макароны отварные	120	36,87	41,55	225,65	1469,41
522	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,4	111,84
122	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
290	Запеканка рисовая с джемом	150/30	4,37	5,19	44,09	240,54
505	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 84-00</i>					

«13» января 2021г.

среда (3-й день)

№рец	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания <u>ясли</u></i>					
	Завтрак					
104	Хлеб с маслом	20/10	6,67	9,51	9,88	151,73
255	Каша рисовая	150	24,71	40,7	248,66	1494,9
512	Кофейный напиток с сг/молоком	150	2,29	2,67	26,11	138,36
	Обед					
171	Суп куриный	150	11,19	23,34	55,75	476,62
416	Плов с курой	150	13,16	13,12	36,43	311,65
517	Кисель	150	1,36	-	29,02	121,52
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
439	Картофель отварной в молоке	150	3,06	4,08	13,61	120,69
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 73-00</i>					
	<i>Комплекс горячего питания <u>САД</u></i>					
	Завтрак					
104	Хлеб с маслом	20/10	6,67	9,51	9,88	151,73
255	Каша рисовая	200	24,71	40,7	248,66	1494,9
512	Кофейный напиток с сг/молоком	200	2,29	2,67	26,11	138,36
	Обед					
171	Суп куриный	200	11,19	23,34	55,75	476,62
416	Плов с курой	200	13,16	13,12	36,43	311,65
517	Кисель	200	1,36	-	29,02	121,52
122	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
439	Картофель отварной в молоке	200	3,06	4,08	13,61	120,69
122	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	235,0
505	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 84-00</i>					

«14» января 2021г.

четверг (4-й день)

№рец	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания <u>ясли</u></i>					
	Завтрак					
108	Хлеб с маслом	20/5	1,22	12,5	7,5	147,32
258	Каша пшеничная	150	43,36	46,05	257,94	1656,2
510	Какао с сг/молоком	150	3,71	3,83	24,49	148,17
	Обед					
140	Борщ из свеж.капусты	150	6,11	20,39	36,18	359,48
344	Рыба жаренная	60	15,75	7,24	3,42	142,02
424	Рис отварной	120	24,91	40,72	250,75	1504,69
517	Кисель	150	1,36	-	29,02	121,52
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
299	Пудинг манный с сг/молоком	120/30	9,16	10,17	56,24	354,92
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 73-00</i>					
	<i>Комплекс горячего питания <u>САД</u></i>					
	Завтрак					
108	Хлеб с маслом	20/10	1,22	12,5	7,5	147,32
258	Каша пшеничная	200	43,36	46,05	257,94	1656,2
510	Какао с сг/молоком	200	3,71	3,83	24,49	148,17
	Обед					
140	Борщ из свеж.капусты	200	6,11	20,39	36,18	359,48
344	Рыба жаренная	80	15,75	7,24	3,42	142,02
424	Рис отварной	150	24,91	40,72	250,75	1504,69
517	Кисель	200	1,36	-	29,02	121,52
122	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
299	Пудинг манный с сг/молоком	180/30	9,16	10,17	56,24	354,92
505	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 84-00</i>					

«15» января 2021г.

пятница (5-й день)

№реци	Наименование блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	ккал
	<i>Комплекс горячего питания <u>ясли</u></i>					
	Завтрак					
104	Хлеб с сыром	20/10	6,67	9,51	9,88	151,73
263	Каша гречневая	150	45,78	63,25	164,46	1426,59
512	Кофейный напиток с сг/молоком	150	2,29	2,67	26,11	138,36
	Обед					
149	Солянка	150	38,25	65,93	14,60	804,77
391	Котлета мясная	70	17,92	16,86	14,31	280,66
432	Макароны отварные	120	36,87	41,55	225,65	1469,41
522	Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,4	111,84
122	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
432	Макароны отварные	120	36,87	41,55	225,65	1469,41
	Икра кабачковая	30	1,30	4,88	5,03	69,26
505	Чай с сахаром	150	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 73-00</i>					
	<i>Комплекс горячего питания <u>САД</u></i>					
	Завтрак					
104	Хлеб с сыром	20/10	6,67	9,51	9,88	151,73
263	Каша гречневая	200	45,78	63,25	164,46	1426,59
512	Кофейный напиток с сг/молоком	200	2,29	2,67	26,11	138,36
	Обед					
149	Солянка	200	38,25	65,93	14,60	804,77
391	Котлета мясная	80	17,92	16,86	14,31	280,66
432	Макароны отварные	150	36,87	41,55	225,65	1469,41
522	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,4	111,84
122	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	235,0
	Ужин					
432	Макароны отварные	150	36,87	41,55	225,65	1469,41
128	Икра кабачковая	30	1,30	4,88	5,03	69,26
505	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,12
	<i>Итого 84-00</i>					