|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***МЕНЮ ЯСЛИ*** | | |
| **На 19 января** | ***вес порции*** | ***Калорий***  ***ность (кКал)*** |
| ***Завтрак:*** |  |  |
| Каша мол.кукур п/ж | 150 | 204,0 |
| Чай с молоком | 170 | 88,995 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 70,5 |
|  |  |  |
| ***2-ой завтрак:*** |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 38,0 |
|  |  |  |
| ***Обед:*** |  |  |
| Борщ со сметаной на к/б | 120 | 168,53 |
| Каша рисовая с овощами | 100 | 188,55 |
| Рыба по-домашнему | 50 | 58,2 |
| Кисель | 140 | 96,69 |
| Хлеб ржаной | 40 | 69,6 |
|  |  |  |
| ***Полдник:*** |  |  |
| Кондитерские изделия | 50 | 99,0 |
| Молоко кипячёное | 150 | 84,8 |
|  |  |  |
| ***Ужин:*** |  |  |
| Капуста тушеная с мясом | 200 | 131,7 |
| Какао с молоком | 160 | 31,95 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 70,5 |
| Яйцо отварное | 1/2 | 31,5 |
|  |  |  |
| ***МЕНЮ ДЕТСКИЙ САД*** | | |
| **На 19 января** | ***вес порции*** | ***Калорий***  ***ность (кКал)*** |
| ***Завтрак:*** |  |  |
| Каша мол.кукур п/ж | 180 | 216,0 |
| Чай с молоком | 180 | 106,79 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 94,0 |
|  |  |  |
| ***2-ой завтрак:*** |  |  |
| Сок фруктовый | 100 | 38,0 |
|  |  |  |
| ***Обед:*** |  |  |
| Борщ со сметаной на к/б | 180 | 209,48 |
| Каша рисовая с овощами | 120 | 213,69 |
| Рыба по-домашнему | 70 | 67,9 |
| Кисель | 180 | 107,44 |
| Хлеб ржаной | 50 | 87,0 |
|  |  |  |
| ***Полдник:*** |  |  |
| Кондитерские изделия | 50 | 165,0 |
| Молоко кипячёное | 200 | 95,4 |
|  |  |  |
| ***Ужин:*** |  |  |
| Капуста тушеная с мясом | 210 | 188,82 |
| Какао с молоком | 180 | 38,34 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 94,0 |
| Яйцо отварное | 1/2 | 31,5 |
|  |  |  |