

# Меню 10 октября 2022 года

	Наименование блюд	Выход блюд			
		В грамм.		В калориях	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша Манная пшеница	130	155	137,3	143
	Яйцо, отварное	20	40	30,4	61,3
	Бутерброд с маслом	40	50	100,4	125,5
	Мороженый напиток	180	200	68,8	46
В 10 ч 15 мин	Фрукты	100	100	44,3	44,3
Обед	Половник натуральный соевый	40	60	56	24
	Суп Лапша куриный	180	180	150,4	151
	Рыба с маслом	150	-	241,6	-
	Каша Гречневая с мясом	-	200	-	340
	Каша из смеси сухофруктов	150	200	14,4	19,4
	Яблоко жареное	25	25	42,2	42,2
	Яблоко печеночное	-	15	-	30,1
Полдник	Оладьи с молоком сметанными	130/20	200	140	228
	Варенье	180	200	55,6	52
	Салат из соевого зеленого (консервированного)	40	60	25	37,9
Ужин	Рис	150	200	243,5	362
	Сок	180	200	47,4	26
	Яблоко жареное	30	20	50,6	33,8