

меню на 30 октября

	Завтрак	ясли	калор-ть	сад 12	калор-ть
	пряник	1	62,3	1	62,3
1-е блюдо	каша манная	150	140	200	186,9
2-е блюдо	яйцо			1/2	35,3
напиток	чай	150	28,8	200	38,3
			231,1		322,8
	Обед				
	хлеб	45	88	50	110
суп	уха рыбацкая	150	79,3	200	106,5
2-е блюдо	жаркое по домашнему	150	177,9	200	375,3
напиток	напит из шиповника	150	61,6	200	82,1
			384,8		673,8
	Полдник				
	хлеб	21	66	50	110
салат	свекла запеч с сахаром	50	28,6	70	35,7
1-е блюдо	сырники из творога	100	216	125	279
2-е блюдо	соус кисель	30	19,9	50	33,1
напиток	кефир	150	88,5	200	118
			419		575,8

Мед.сестра Давыдова Ю.А.

меню на 30 октября

	Завтрак	сад 10	калор-ть
	пряник	1	62,3
1-е блюдо	каша ячневая	200	186,9
2-е блюдо	яйцо	1/2	35,3
напиток	чай	200	38,3
			322,8
	Обед		
	хлеб	45	110
суп	уха рыбацкая	200	200
2-е блюдо	жаркое по домашнему	150	177,9
напиток	напит из шиповника	200	82,1
			476,5
	Полдник		
	хлеб	20	110
салат	свекла запеч с сахар	50	28,6
1-е блюдо	сырники из творога	100	216
2-е блюдо	соус кисель	30	19,9
напиток	кефир	150	88,5
			419

Мед.сестра Давыдова Ю.А.