

Меню 1 февраля 2024г. Ясли

Наименование блюд	Выход блюд № Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Бутерброд с маслом	35/6	131.40
Каша пшеничная молочная жи	150	148.16
Кофейный напиток с молоком	150	80.47
10 ЧАСОВ		
Сок До 3-Х Лет	100	52.80
ОБЕД		
Овощи натуральные соленые или свежие	55	5.50
Картофельное пюре	120	115.81
Хлеб ржаной	40	75.52
Суп шахтерский со сметаной, с мясом	124/5	76.39
Тефтели из говядины	60	205.94
Компот из сухофруктов	150	17.40
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток	180	137.70
Булочка КРОШКА	50	163.27
УЖИН		
Омлет с зеленым горошком	150	173.56
Хлеб пшеничный	20	46.88
Фрукты свежие	100	40.80
Чай с сахаром	180	16.03

Итого калорийность: 1487.63 Ккал.

Меню 1 февраля 2024г. Д/с

Наименование блюд	Выход блюд № Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Бутерброд с маслом	50/6	163.52
Каша пшеничная молочная жи	200	153.62
Кофейный напиток с молоком	180	98.01
10 ЧАСОВ		
Соки	100	53.96
ОБЕД		
Овощи натуральные соленые или свежие	60	3.65
Картофельное пюре	130	138.33
Хлеб ржаной	50.22	86.55
Суп шахтерский со сметаной, с мясом	206/8	100.64
Тефтели из говядины	80	261.04
Компот из сухофруктов	180	25.50
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток	200	133.74
Булочка КРОШКА	70	228.50
УЖИН		
Омлет с зеленым горошком	200	187.44
Хлеб пшеничный	25.11	53.72
Фрукты свежие	100	40.88
Чай с сахаром	200	24.02

Итого калорийность: 1753.12 Ккал.