

Заведующая

Новикова Т.А.

Меню

5 Сентября 2023г.

Ясли

Наименование блюда	Выход блюд	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК			
Бутерброд с маслом и сыром	35/8/7	5	49.73
Каша пшеничная молочная жи	150		148.16
Кофейный напиток на сгущенс	150		109.10
молоке			
10 ЧАСОВ			
Сок До 3-Х Лет	100		73.92
ОБЕД			
Овощи натуральные соленые	55		11.55
или свежие			
Картофельное пюре	120		115.81
Хлеб ржаной	40		75.52
Суп шахтерский со сметаной,	124/5		76.39
с мясом			
Тефтели из говядины	60		205.94
Компот из сухофруктов	150		17.40
ПОЛДНИК			
Кисломолочный напиток	180		91.62
Вафли	10		36.24
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: 1388.65 Ккал.

Заведующая

Новикова Т.А.

Меню

5 Сентября 2023г.

Д/с

Наименование блюда	Выход блюд	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК			
Бутерброд с маслом и сыром	50/8/10	7	251.39
Каша пшеничная молочная жи	200		164.27
Кофейный напиток на сгущенс	180		96.01
молоке			
10 ЧАСОВ			
Соки	100		52.80
ОБЕД			
Овощи натуральные соленые	60		10.23
или свежие			
Картофельное пюре	130		138.21
Хлеб ржаной	50		93.14
Суп шахтерский со сметаной,	206/8		96.86
с мясом			
Тефтели из говядины	80		237.17
Компот из сухофруктов	180		25.18
ПОЛДНИК			
Кисломолочный напиток	200		115.80
Вафли	25		140.14
УЖИН			
Омлет с зеленым горошком	200		178.51
Хлеб пшеничный	25.33		62.49
Фрукты свежие	100		35.45
Чай с сахаром	200		24.03

Итого калорийность: 1671.68 Ккал.