

Меню 8 Февраля 2023г. Ясли

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Бутерброд с джемом или повидлом	35/10	120.44
Каша "Дружба"	150	152.12
Какао с молоком	150	69.02
10 ЧАСОВ		
Сок До 3-Х Лет	100	52.80
ОБЕД		
Салат из моркови с зеленым горошком	30	117.34
Котлеты, биточки, шницели куриные припущенные	60	95.16
Макаронные изделия отварные	80	114.58
Хлеб ржаной	40	75.52
Свекольник со сметаной, с мясом	124/5	64.80
Кисломолочный напиток	180	114.75
Компот из сухофруктов	150	17.40
Соус сметанный с морковью и луком	20	23.92
ПОЛДНИК		
Вафли	10	36.24
УЖИН		
Картофельное пюре	120	130.40
Хлеб пшеничный	20	46.88
Фрукты свежие	100	80.33
Рыба (филе) отварная	75	119.62
Чай с лимоном	150	16.65

Итого калорийность: 1447.97 Ккал.

Меню 8 Февраля 2023г. Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Бутерброд с джемом или повидлом	50/12	180.46
Каша "Дружба"	200	210.01
Какао с молоком	180	87.23
10 ЧАСОВ		
Соки	100	52.80
ОБЕД		
Салат из моркови с зеленым горошком	60	126.56
Котлеты, биточки, шницели куриные припущенные	70	119.03
Макаронные изделия отварные	140	181.62
Хлеб ржаной	50	93.98
Свекольник со сметаной, с мясом	206/8	101.97
Кисломолочный напиток	200	134.54
Компот из сухофруктов	180	25.67
Соус сметанный с морковью и луком	30	37.05
ПОЛДНИК		
Вафли	35	137.71
УЖИН		
Картофельное пюре	130	137.15
Хлеб пшеничный	25	58.11
Фрукты свежие	100	80.34
Рыба (филе) отварная	85	104.41
Чай с лимоном	180	24.84

Итого калорийность: 1893.48 Ккал.