

Меню 11 Января 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	86.03
Макаронные изделия отварны		80	114.58
Хлеб ржаной		40	75.52
Свекольник со сметаной, с мясом		124/5	58.17
Компот из сухофруктов		150	17.40
Соус сметанный с морковью и луком		20	23.92
ПОЛДНИК			
Шанежка наливная		50	164.42
Кисломолочный напиток		180	137.70
УЖИН			
Картофельное пюре		120	130.40
Хлеб пшеничный		20	46.88
Фрукты свежие		100	30.60
Рыба (филе) отварная		75	106.35
Чай с лимоном		150	16.65

Итого калорийность: 1520.34 Ккал.

Меню 11 Января 2023г. Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК			
Бутерброд с джемом или повидлом		50/12	186.45
Каша "Дружба"		200	208.86
Какао с молоком		180	87.41
10 ЧАСОВ			
Соки		100	52.19
ОБЕД			
Салат из моркови с зеленым горошком		60	122.70
Котлеты, биточки, шницели куриные припущенные		70	111.99
Макаронные изделия отварны		140	181.29
Хлеб ржаной		50	93.97
Свекольник со сметаной, с мясом		206/8	93.14
Компот из сухофруктов		180	25.20
Соус сметанный с морковью и луком		30	38.05
ПОЛДНИК			
Шанежка наливная		70	190.59
Кисломолочный напиток		200	95.17
УЖИН			
Картофельное пюре		130	107.89
Хлеб пшеничный		25	58.13
Фрукты свежие		100	30.66
Рыба (филе) отварная		85	99.49
Чай с лимоном		180	24.79

Итого калорийность: 1807.97 Ккал.