

Заведующая

Новикова Т.А.

Меню

16 Января 2023г.

Ясли

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Бутерброд с маслом и сыром	35/8/7,5	149.73
Каша пшеничная молочная жи	150	148.16
Кофейный напиток с молоком	150	80.47
10 ЧАСОВ		
Сок До 3-Х Лет	100	56.86
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		
Булочка КРОШКА	50	186.61
Кисломолочный напиток	180	137.70
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: 1533.36 Ккал.

Заведующая

Новикова Т.А.

Меню

16 Января 2023г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Бутерброд с маслом и сыром	50/8/10,7	198.05
Каша пшеничная молочная жи	200	181.98
Кофейный напиток с молоком	180	100.67
10 ЧАСОВ		
Соки	100	53.88
ОБЕД		
Овощи натуральные соленые или свежие	60	5.62
Картофельное пюре	130	138.05
Хлеб ржаной	50.2	93.49
Суп шахтерский со сметаной, с мясом	206/8	98.61
Тефтели из говядины	80	231.36
Компот из сухофруктов	180	25.44
ПОЛДНИК		
Булочка КРОШКА	70	222.71
Кисломолочный напиток	200	149.53
УЖИН		
Омлет с зеленым горошком	200	182.71
Хлеб пшеничный	24.76	62.82
Фрукты свежие	100	35.35
Чай с сахаром	200	24.03

Итого калорийность: 1804.30 Ккал.