

Меню 17 Октября 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	52.80
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	94.50
Чай с сахаром	180	16.03

Итого калорийность: 1392.60 Ккал.
Меню 17 Октября 2023г. Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Бутерброд с маслом и сыром	50/8/10.7	192.89
Каша пшеничная молочная жи	200	175.85
Кофейный напиток с молоком	180	99.15
10 ЧАСОВ		
Соки	100	54.51
ОБЕД		
Овощи натуральные соленые	60	10.98
или свежие		
Картофельное пюре	130	138.38
Хлеб ржаной	50	94.53
Суп шахтерский со сметаной,	206/8	103.55
с мясом		
Тефтели из говядины	80	264.18
Компот из сухофруктов	180	25.34
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток	200	79.84
Вафли	24.77	78.10
УЖИН		
Омлет с зеленым горошком	200	186.19
Хлеб пшеничный	25	58.67
Фрукты свежие	100	59.61
Чай с сахаром	200	24.02

Итого калорийность: 1645.79 Ккал.