

Меню 19 Января 2023г. Ясли

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша ячневая молочная вязка	150	154.09
Бутерброд с маслом	35/6	131.40
Какао с молоком	150	69.02
10 ЧАСОВ		
Сок До 3-Х Лет	100	48.74
ОБЕД		
Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	40	40.40
Макаронные изделия отварны	80	121.33
Хлеб ржаной	40	75.52
Суп крестьянский с крупой, с мясом	150/8	128.21
Печень говяжья по-строгановски с томатным с	70	64.78
Компот из сухофруктов	150	17.40
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток	180	94.20
Конфеты шоколадные	10	42.70
УЖИН		
Хлеб пшеничный	20	46.88
Фрукты свежие	100	46.80
Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	349.94
Чай с лимоном	150	16.65

Итого калорийность: 1448.06 Ккал.

Меню 19 Января 2023г. Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша ячневая молочная вязка	200	163.76
Бутерброд с маслом	50/6	164.50
Какао с молоком	180	87.47
10 ЧАСОВ		
Соки	100	51.82
ОБЕД		
Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	60	60.91
Макаронные изделия отварны	140	182.16
Хлеб ржаной	49.88	91.85
Суп крестьянский с крупой, с мясом	250/10	145.35
Печень говяжья по-строгановски с томатным с	80	84.95
Компот из сухофруктов	180	25.30
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток	200	113.15
Конфеты шоколадные	35	128.36
УЖИН		
Хлеб пшеничный	24.94	57.01
Фрукты свежие	100	38.73
Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/26	402.33
Чай с лимоном	180	24.77

Итого калорийность: 1822.42 Ккал.