

Заведующая

Новикова Т.А.

Меню

19 Сентября 2023г

Ясли

Наименование блюда	Выход блюд	Вес, гр	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>			
Бутерброд с маслом		35/6	31.40
Каша пшеничная молочная жи		150	148.16
Кофейный напиток с молоком		150	80.47
<b>10 ЧАСОВ</b>			
Сок До 3-Х Лет		100	52.80
<b>ОБЕД</b>			
Овощи натуральные соленые		55	5.50
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
<b>ПОЛДНИК</b>			
Кисломолочный напиток		180	91.62
Конфеты шоколадные		10	42.70
<b>УЖИН</b>			
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: 1374.68 Ккал.

Заведующая

Новикова Т.А.

Меню

19 Сентября 2023г

Д/с

Наименование блюда	Выход блюд	Вес, гр	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>			
Бутерброд с маслом		50/6	169.84
Каша пшеничная молочная жи		200	198.60
Кофейный напиток с молоком		180	96.16
<b>10 ЧАСОВ</b>			
Соки		100	52.80
<b>ОБЕД</b>			
Овощи натуральные соленые		60	4.27
или свежие			
Картофельное пюре		130	138.16
Хлеб ржаной		49.85	99.93
Суп шахтерский со сметаной,		206/8	103.78
с мясом			
Тефтели из говядины		80	249.18
Компот из сухофруктов		180	25.69
<b>ПОЛДНИК</b>			
Кисломолочный напиток		200	108.42
Конфеты шоколадные		24.77	95.90
<b>УЖИН</b>			
Омлет с зеленым горошком		200	196.35
Хлеб пшеничный		24.92	62.02
Фрукты свежие		100	76.89
Чай с сахаром		200	24.02

Итого калорийность: 1702.01 Ккал.