

Меню 19 декабря 2022г. Ясли

Наименование блюд	Выход блюд Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Бутерброд с маслом и сыром	35/5/6	149.73
Каша Геркулесовая молочная жидкая	120	128.25
Кофейный напиток с молоком	150	80.47
10 ЧАСОВ		
Сок До 3-Х Лет	100	63.36
ОБЕД		
Икра кабачковая (промышленного про-ва)	50	19.20
Хлеб ржаной	40	75.52
Суп картофельный с бобовым с мясом	120/5	68.22
Компот из плодов консервированных	150	59.84
Соус сметанный с морковью и луком	20	23.92
Печень говяжья тушеная в соусе	50/20	106.51
Картофельное пюре	120	108.90
ПОЛДНИК		
Вафли	10	36.24
Кисломолочный напиток	180	91.62
УЖИН		
Соус молочный для запекания	30	11.67
Хлеб пшеничный	20	46.88
Икра свекольная или морковн:	40	95.88
Фрукты свежие	100	34.68
Котлеты или биточки рыбные	70	98.60
Чай с сахаром	180	16.03

Итого калорийность: 1315.52 Ккал.

Меню 19 декабря 2022г. Д/с

Наименование блюд	Выход блюд Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Бутерброд с маслом и сыром	50/5/10	196.96
Каша Геркулесовая молочная жидкая	200	202.52
Кофейный напиток с молоком	180	95.73
10 ЧАСОВ		
Соки	100	54.75
ОБЕД		
Икра кабачковая (промышленного про-ва)	60	22.50
Хлеб ржаной	50	95.10
Суп картофельный с бобовым с мясом	200/8	112.04
Компот из плодов консервированных	180	74.21
Соус сметанный с морковью и луком	30	35.75
Печень говяжья тушеная в соусе	50/30	134.61
Картофельное пюре	130	123.38
ПОЛДНИК		
Вафли	35.19	119.48
Кисломолочный напиток	200	80.81
УЖИН		
Соус молочный для запекания	40	14.31
Хлеб пшеничный	25	58.69
Икра свекольная или морковн:	60	124.75
Фрукты свежие	100	34.68
Котлеты или биточки рыбные	80	110.35
Чай с сахаром	200	24.02

Итого калорийность: 1714.64 Ккал.