

Меню 20 Января 2023г. Ясли

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Суп молочный с рисовой крупе	150	147.79
Бутерброд с маслом и сыром	35/5/6	149.73
Кофейный напиток с молоком	150	80.47
10 ЧАСОВ		
Сок До 3-Х Лет	100	52.80
ОБЕД		
Салат из свеклы с соленым огурцом	40	115.23
Хлеб ржаной	40	75.52
Плов с курицей	130/40	361.39
Напиток из шиповника	150	43.86
Суп картофельный с бобовым с мясом	120/5	65.12
ПОЛДНИК		
Булочка "Татарочка" с курагой	50	186.95
Кисломолочный напиток	180	94.20
УЖИН		
Хлеб пшеничный	20	46.88
Суп - уха с рыбой	200	135.78
Фрукты свежие	100	40.80
Чай с сахаром	180	16.03
Яйцо отварное	40	62.52

Итого калорийность: 1675.07 Ккал.

Меню 20 Января 2023г. Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Суп молочный с рисовой крупе	200	176.99
Бутерброд с маслом и сыром	50/5/10	203.98
Кофейный напиток с молоком	180	100.95
10 ЧАСОВ		
Соки	100	52.80
ОБЕД		
Салат из свеклы с соленым огурцом	60	89.59
Хлеб ржаной	50	93.14
Плов с курицей	150/60	417.54
Напиток из шиповника	180	52.72
Суп картофельный с бобовым с мясом	200/8	108.48
ПОЛДНИК		
Булочка "Татарочка" с курагой	70	212.94
Кисломолочный напиток	200	115.94
УЖИН		
Хлеб пшеничный	25.33	62.49
Суп - уха с рыбой	250	151.55
Фрукты свежие	100	53.59
Чай с сахаром	200	24.03
Яйцо отварное	40	62.52

Итого калорийность: 1979.25 Ккал.