

Меню 20 Марта 2023г. 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	52.80
ОБЕД		
Икра кабачковая (промышленного про-ва)	50	19.20
Хлеб ржаной	40	75.52
Суп картофельный с бобовым с мясом	120/5	62.94
Компот из плодов консервированных	150	59.84
Соус сметанный с морковью и луком	20	23.92
Печень говяжья тушеная в соусе	50/20	113.14
Картофельное пюре	120	108.90
ПОЛДНИК		
Вафли	10	36.24
Кисломолочный напиток	180	137.70
УЖИН		
Соус молочный для запекания	30	
Хлеб пшеничный	20	46.88
Икра свекольная или морковная	40	99.90
Фрукты свежие	100	46.80
Котлеты или биточки рыбные	70	98.60
Чай с сахаром	180	16.03

Итого калорийность: 1356.86 Ккал.
Меню 20 Марта 2023г. Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Бутерброд с маслом и сыром	50/5/10	201.34
Каша Геркулесовая молочная жидкая	200	197.28
Кофейный напиток с молоком	180	99.70
10 ЧАСОВ		
Соки	100	53.57
ОБЕД		
Икра кабачковая (промышленного про-ва)	60	23.88
Хлеб ржаной	50	94.68
Суп картофельный с бобовым с мясом	200/8	96.89
Компот из плодов консервированных	180	66.27
Соус сметанный с морковью и луком	30	35.09
Печень говяжья тушеная в соусе	50/30	98.87
Картофельное пюре	130	123.63
ПОЛДНИК		
Вафли	35.36	122.89
Кисломолочный напиток	200	152.74
УЖИН		
Соус молочный для запекания	40	
Хлеб пшеничный	25	57.78
Икра свекольная или морковная	60	122.82
Фрукты свежие	100	46.80
Котлеты или биточки рыбные	80	110.43
Чай с сахаром	200	24.03

Итого калорийность: 1728.69 Ккал.