

Меню 20 Октября 2022г. Ясли

Наименование блюд Выход блюд
 Вес, гр. Калор, кк.

ЗАВТРАК		
Суп молочный с рисовой крупс	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	374.66
Напиток из шиповника	150	43.86
Суп картофельный с бобовым с мясом	120/5	71.75
ПОЛДНИК		
Булочка "Татарочка" с курагой	50	186.95
Кисломолочный напиток	180	137.70
УЖИН		
Хлеб пшеничный	20	46.88
Суп - уха с рыбой	200	135.78
Фрукты свежие	100	46.80
Чай с сахаром	180	16.03
Яйцо отварное	40	62.52

Итого калорийность: 1744.47 Ккал.

Меню 20 Октября 2022г. Д/с

Наименование блюд Выход блюд
 Вес, гр. Калор, кк.

ЗАВТРАК		
Суп молочный с рисовой крупс	200	174.49
Бутерброд с маслом и сыром	50/5/10	203.62
Кофейный напиток с молоком	180	99.94
10 ЧАСОВ		
Соки	100	54.25
ОБЕД		
Салат из свеклы с соленым огурцом	60	158.51
Хлеб ржаной	50	94.14
Плов с курицей	150/60	434.67
Напиток из шиповника	180	55.61
Суп картофельный с бобовым с мясом	200/8	119.06
ПОЛДНИК		
Булочка "Татарочка" с курагой	70	233.96
Кисломолочный напиток	200	153.10
УЖИН		
Хлеб пшеничный	25	58.44
Суп - уха с рыбой	250	168.23
Фрукты свежие	100	46.75
Чай с сахаром	200	24.03
Яйцо отварное	40	62.52

Итого калорийность: 2141.32 Ккал.