

Меню 21 Февраля 2023г. Ясли

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Бутерброд с маслом и сыром	35/6/7	156.36
Каша пшеничная молочная жидк	150	153.07
Какао с молоком	150	69.02
10 ЧАСОВ		
Сок До 3-Х Лет	100	52.80
ОБЕД		
Салат из свеклы с чесноком и раст маслом	45	96.30
Каша гречневая рассыпчатая	70	118.62
Хлеб ржаной	40	75.52
Суп из овощей со сметаной, с мясом	124/5	69.09
Компот из плодов консервированных	150	59.84
Гуляш	100/20	291.98
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток	180	113.04
Конфеты шоколадные	20	85.40
УЖИН		
Фрукты свежие	100	30.60
Хлеб пшеничный	25	58.60
Пудинг творожный	130/15	272.64
Чай с сахаром	180	16.03

Итого калорийность: 1718.91 Ккал.

Меню 21 Февраля 2023г. Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Бутерброд с маслом и сыром	50/6/10	205.48
Каша пшеничная молочная жидк	200	200.59
Какао с молоком	180	87.47
10 ЧАСОВ		
Соки	100	53.75
ОБЕД		
Салат из свеклы с чесноком и раст маслом	60	105.15
Каша гречневая рассыпчатая	120	191.00
Хлеб ржаной	50.18	91.34
Суп из овощей со сметаной, с мясом	206/8	77.25
Компот из плодов консервированных	180	68.91
Гуляш	120/23	191.90
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток	200	116.96
Конфеты шоколадные	34.97	123.74
УЖИН		
Фрукты свежие	100	25.28
Хлеб пшеничный	29.94	64.58
Пудинг творожный	170/20	309.45
Чай с сахаром	200	24.02

Итого калорийность: 1936.87 Ккал.