

Меню

21 Марта 2023г.

Ясли

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Суп молочный с рисовой круп	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

21 Марта 2023г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Суп молочный с рисовой круп	200	156.89
Бутерброд с маслом и сыром	50/5/10	196.06
Кофейный напиток с молоком	180	98.05
10 ЧАСОВ		
Соки	100	51.89
ОБЕД		
Салат из свеклы с соленым огурцом	60	84.66
Хлеб ржаной	49.83	90.81
Плов с курицей	150/60	398.26
Напиток из шиповника	180	45.33
Суп картофельный с бобовым с мясом	200/8	100.84
ПОЛДНИК		
Булочка "Татарочка" с курагой	70	220.22
Кисломолочный напиток	200	114.37
УЖИН		
Хлеб пшеничный	25.2	60.43
Суп - уха с рыбой	250	142.92
Фрукты свежие	100	35.30
Чай с сахаром	200	24.02
Яйцо отварное	40	62.52

Итого калорийность: 1882.57 Ккал.