

Заведующая

Новикова Т.А.

Меню

28 Марта 2023г.

Ясли

Наименование блюда	Выход блюд Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Бутерброд с джемом или повидлом	35/10	120.44
Каша "Дружба"	150	152.12
Какао с молоком	150	69.02
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Сок До 3-Х Лет	100	49.70
<b>ОБЕД</b>		
Салат из моркови с зеленым горошком	30	117.34
Котлеты, биточки, шницели куриные припущенные	60	95.16
Макаронные изделия отварны	80	114.58
Хлеб ржаной	40	75.52
Свекольник со сметаной, с мясом	124/5	61.27
Компот из сухофруктов	150	17.40
Соус сметанный с морковью и луком	20	23.92
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кисломолочный напиток	180	137.70
Шанежка наливная	50	164.42
<b>УЖИН</b>		
Картофельное пюре	120	130.40
Хлеб пшеничный	20	46.88
Фрукты свежие	100	30.60
Рыба (филе) отварная	75	106.35
Чай с лимоном	150	16.65

Итого калорийность: 1529.47 Ккал.

Заведующая

Новикова Т.А.

Меню

28 Марта 2023г.

Д/с

Наименование блюда	Выход блюд Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Бутерброд с джемом или повидлом	50/12	188.27
Каша "Дружба"	200	198.59
Какао с молоком	180	88.53
<b>10 ЧАСОВ</b>		
Соки	100	52.15
<b>ОБЕД</b>		
Салат из моркови с зеленым горошком	60	122.10
Котлеты, биточки, шницели куриные припущенные	70	127.31
Макаронные изделия отварны	140	182.30
Хлеб ржаной	50.12	96.95
Свекольник со сметаной, с мясом	206/8	91.77
Компот из сухофруктов	180	25.27
Соус сметанный с морковью и луком	30	38.36
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кисломолочный напиток	200	132.29
Шанежка наливная	70	203.49
<b>УЖИН</b>		
Картофельное пюре	130	129.76
Хлеб пшеничный	23.24	57.38
Фрукты свежие	100	30.57
Рыба (филе) отварная	85	114.03
Чай с лимоном	180	24.85

Итого калорийность: 1903.97 Ккал.