

Заведующая

Новикова Т.А.

Меню

30 Января 2023г.

Ясли

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Бутерброд с маслом и сыром	35/8/7,5	149.73
Каша пшеничная молочная жи	150	148.16
Кофейный напиток с молоком	150	80.47
10 ЧАСОВ		
Сок До 3-Х Лет	100	48.00
ОБЕД		
Овощи натуральные соленые	55	5.50
или свежие		
Картофельное пюре	120	115.81
Хлеб ржаной	40	75.52
Суп шахтерский со сметаной,	124/5	76.39
с мясом		
Тефтели из говядины	60	172.59
Компот из сухофруктов	150	17.40
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток	180	137.70
Печенье, пряник	10	43.38
УЖИН		
Омлет с зеленым горошком	150	173.56
Хлеб пшеничный	20	46.88
Фрукты свежие	100	40.80
Чай с сахаром	180	16.03

Итого калорийность: 1347.92 Ккал.

Заведующая

Новикова Т.А.

Меню

30 Января 2023г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Бутерброд с маслом и сыром	50/8/10.,7	190.15
Каша пшеничная молочная жи	200	200.88
Кофейный напиток с молоком	180	96.73
10 ЧАСОВ		
Соки	100	54.62
ОБЕД		
Овощи натуральные соленые	60	4.00
или свежие		
Картофельное пюре	130	138.21
Хлеб ржаной	49.66	90.51
Суп шахтерский со сметаной,	206/8	106.73
с мясом		
Тефтели из говядины	80	222.53
Компот из сухофруктов	180	25.05
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток	200	191.86
Печенье, пряник	35	152.96
УЖИН		
Омлет с зеленым горошком	200	199.24
Хлеб пшеничный	24.83	56.19
Фрукты свежие	100	40.87
Чай с сахаром	200	24.03

Итого калорийность: 1794.56 Ккал.