

Заведующая

Новикова Т.А.

Меню

31 Октября 2022г.

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	52.80
----------------	-----	-------

ОБЕД

Овощи натуральные соленые	55	11.55
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	205.94
Компот из сухофруктов	150	17.40

ПОЛДНИК

Булочка КРОШКА	50	186.61
Кисломолочный напиток	180	91.62

УЖИН

Омлет с зеленым горошком	150	180.19
Хлеб пшеничный	20	46.88
Фрукты свежие	100	40.80
Чай с сахаром	180	16.03

Итого калорийность: 1495.90 Ккал.

Заведующая

Новикова Т.А.

Меню

31 Октября 2022г.

Д/с

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

ЗАВТРАК

Бутерброд с маслом и сыром	50/8/10.,7	197.41
Каша пшеничная молочная жи	200	203.14
Кофейный напиток с молоком	180	99.88

10 ЧАСОВ

Соки	100	56.32
------	-----	-------

ОБЕД

Овощи натуральные соленые	60	12.64
или свежие		
Картофельное пюре	130	138.21
Хлеб ржаной	50	94.40
Суп шахтерский со сметаной,	206/8	91.98
с мясом		
Тефтели из говядины	80	256.47
Компот из сухофруктов	180	25.70

ПОЛДНИК

Булочка КРОШКА	70	213.43
Кисломолочный напиток	200	92.73

УЖИН

Омлет с зеленым горошком	200	206.12
Хлеб пшеничный	25	59.37
Фрукты свежие	100	40.70
Чай с сахаром	200	24.03

Итого калорийность: 1812.53 Ккал.