

Меню 15 Января 2024г. Ясли

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
23- Яйцо вареное	40	62.84
*Паста с овощами	150	178.57
*Кофейный напиток без молока	170	41.20
Хлеб пшеничный	25	58.60
10 ЧАСОВ		
**Сок 0,2	200	
ОБЕД		
*Ушица с рыбными фрикадельками	150/30	113.26
*Зразы мясные в томатной заливке	60/40	230.15
*Каша гречневая рассыпчатая	120	215.56
*Компот из плодов сушеных	150	60.82
Хлеб ржаной	40	77.92
ПОЛДНИК		
*Шанежка наливная	40	121.28
***Кефир	184	137.30
УЖИН		
23- Каша манная молочная жи	150	153.60
*Чай полусладкий	150	20.02
Хлеб пшеничный	30	70.32

Итого калорийность: 1541.44 Ккал.

Меню 15 Января 2024г. Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
23- Яйцо вареное	40	62.84
*Паста с овощами	200	240.60
*Кофейный напиток без молока	200	39.13
Хлеб пшеничный	30	70.32
10 ЧАСОВ		
*Напиток витаминизированный	200	
ОБЕД		
*Ушица с рыбными фрикадельками	200/30	132.84
*Зразы мясные в томатной заливке	70/30	249.44
*Каша гречневая рассыпчатая	150	292.22
*Компот из плодов сушеных	200	83.43
Хлеб ржаной	46	90.52
ПОЛДНИК		
*Шанежка наливная	50	137.55
***Кефир	200	148.80
УЖИН		
23- Каша манная молочная жи	200	191.72
*Чай полусладкий	200	26.82
Хлеб пшеничный	38	89.28

Итого калорийность: 1855.51 Ккал.