

Меню 5 Февраля 2024г. Ясли

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
*Яйца вареные	40	62.84
**Макароны с сыром	120/12	218.54
*Кофейный напиток без молок	170	41.20
Хлеб пшеничный	30	70.32
10 ЧАСОВ		
**Сок 0,2	200	
ОБЕД		
*Солянка рыбная домашняя	150	86.29
*Зразы мясные в томатной за	60/40	201.49
*Каша перловая с овощами	120	114.85
*Компот из плодов сушеных	150	60.82
Хлеб ржаной	40	77.92
ПОЛДНИК		
*Шанежка наливная	40	121.40
***Кефир	187	139.78
УЖИН		
23- Пудинг из моркови и яблок	150	151.46
23- Чай не сладкий (180-200)	180	0.06
Хлеб пшеничный	30	70.32

Итого калорийность: 1417.29 Ккал.**Меню 5 Февраля 2024г. Д/с**

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
*Яйца вареные	40	62.84
**Макароны с сыром	170/15	289.80
*Кофейный напиток без молок	200	40.73
Хлеб пшеничный	35	81.64
10 ЧАСОВ		
*Напиток витаминизированны	200	
ОБЕД		
*Солянка рыбная домашняя	200	115.63
*Зразы мясные в томатной за	70/30	228.54
*Каша перловая с овощами	150	144.13
*Компот из плодов сушеных	200	83.86
Хлеб ржаной	50	89.55
ПОЛДНИК		
*Шанежка наливная	50	146.98
***Кефир	200	148.80
УЖИН		
23- Пудинг из моркови и яблок	200	203.88
23- Чай не сладкий (180-200)	200	0.07
Хлеб пшеничный	35	82.04

Итого калорийность: 1718.49 Ккал.