

Меню 4 Марта 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 молока	170	41.20
Хлеб пшеничный	30	70.32
10 ЧАСОВ		
**Сок 0,2	200	
ОБЕД		
23- Салат "Рубин"	40	52.07
23- Суп картофельный с рыбой	150	128.20
23- Каша с тушеным консервированным мясом	180	224.43
*Отвар шиповника	150	46.84
Хлеб ржаной	45	87.66
ПОЛДНИК		
*Шанежка наливная	40	127.32
***Кефир	200	149.42
УЖИН		
23- Пудинг овощной	150	161.95
*Чай с сахаром	150	28.00
Хлеб пшеничный	35	82.04

Итого калорийность: 1480.83 Ккал.**Меню 4 Марта 2024г. Д/с**

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
*Яйца вареные	40	62.84
**Макароны с сыром	170/15	294.19
*Кофейный напиток без молока	200	37.74
Хлеб пшеничный	35	82.04
10 ЧАСОВ		
*Сок фруктовый	197	85.46
ОБЕД		
23- Салат "Рубин"	60	78.49
23- Суп картофельный с рыбой	200	163.07
23- Каша с тушеным консервированным мясом	230	286.04
*Отвар шиповника	200	58.61
Хлеб ржаной	50	103.95
ПОЛДНИК		
*Шанежка наливная	50	148.66
***Кефир	200	148.80
УЖИН		
23- Пудинг овощной	200	214.36
*Чай с сахаром	200	28.01
Хлеб пшеничный	40	97.16

Итого калорийность: 1889.42 Ккал.