

Меню 11 Декабря 2023г. Ясли

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
23- Яйцо вареное	40	62.84
*Паста с овощами	150	180.26
*Кофейный напиток без молок	170	41.20
Хлеб пшеничный	35	82.04
10 ЧАСОВ		
**Сок 0,2	200	
ОБЕД		
23- Суп с рыбными консервам	150	116.57
*Зразы мясные в томатной за	60/40	204.10
*Каша гречневая рассыпчатая	120	198.88
*Компот из свежих фруктов	150	38.74
Хлеб ржаной	45	87.66
ПОЛДНИК		
23- Печенье сдобное	40	165.39
***Кефир	200	148.80
УЖИН		
23- Запеканка капустная с мас	150/5	236.92
23- Чай не сладкий (180-200)	180	0.06
Хлеб пшеничный	35	82.04

Итого калорийность: 1645.50 Ккал.**Меню 11 Декабря 2023г. Д/с**

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
23- Яйцо вареное	40	62.84
*Паста с овощами	200	244.32
*Кофейный напиток без молок	200	42.13
Хлеб пшеничный	40	93.76
10 ЧАСОВ		
*Сок фруктовый	195	84.72
ОБЕД		
23- Суп с рыбными консервам	200	153.90
*Зразы мясные в томатной за	70/30	226.71
*Каша гречневая рассыпчатая	150	270.31
*Компот из свежих фруктов	200	48.45
Хлеб ржаной	50	104.18
ПОЛДНИК		
23- Печенье сдобное	60	239.05
***Кефир	200	149.62
УЖИН		
23- Запеканка капустная с мас	200/5	311.92
23- Чай не сладкий (180-200)	200	0.07
Хлеб пшеничный	40	93.76

Итого калорийность: 2125.74 Ккал.