

Меню 21 Декабря 2023г. Ясли

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
Масло сливочное	15	84.83
*** Омлет натуральный	150	189.96
*Какао с молоком	150	91.29
Хлеб пшеничный	30	70.32
10 ЧАСОВ		
Апельсины	260	93.60
ОБЕД		
*Огурец консервированный	32	3.20
*Рассольник домашний со сме	150/7/5	102.54
23- Рагу из овощей с мясом	170	289.07
*Компот из смеси сухофруктов	150	31.37
Хлеб ржаной	50	97.40
ПОЛДНИК		
Печенье	40	174.32
**Варенец	160	80.80
УЖИН		
*Запеканка из творога со сгущ	140/40	438.51
23- Чай не сладкий (180-200)	180	0.06
Хлеб пшеничный	30	70.32

Итого калорийность: 1817.59 Ккал.

Меню 21 Декабря 2023г. Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
Масло сливочное	15	84.60
*** Омлет натуральный	200	269.13
*Какао с молоком	200	127.28
Хлеб пшеничный	36	86.10
10 ЧАСОВ		
Апельсины	260	93.60
ОБЕД		
*Огурец консервированный	34	3.47
*Рассольник домашний со сме	200/7/5	134.47
23- Рагу из овощей с мясом	220	430.93
*Компот из смеси сухофруктов	200	35.83
Хлеб ржаной	59.09	97.40
ПОЛДНИК		
Печенье	50	217.90
**Варенец	200	88.89
УЖИН		
*Запеканка из творога со сгущ	200/50	637.37
23- Чай не сладкий (180-200)	200	0.07
Хлеб пшеничный	35	92.71

Итого калорийность: 2399.75 Ккал.