

Меню 12 Января 2024г. Ясли

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
*Мамина кашка с фруктами	150/20	134.25
*Какао с молоком	150	91.29
Хлеб пшеничный	30	70.32
10 ЧАСОВ		
Яблоки	150	61.20
ОБЕД		
*Борщ с капустой и картофеле	150/5	63.56
23- Суфле рыбное	60	130.41
*Картофель отварной с масло	120/5	123.51
*Компот из апельсинов с ябло	150	49.92
Хлеб ржаной	40	77.92
ПОЛДНИК		
*Бутерброд с повидлом или ко	40	68.67
23- Чай полусладкий (180-200)	180	20.02
УЖИН		
*Драчена	50	105.51
*Каша рисовая молочная жидк	150	124.96
*Кисель из концентрата плодо	150	19.96
Хлеб пшеничный	35	82.04

Итого калорийность: 1223.54 Ккал.

Меню 12 Января 2024г. Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
*Мамина кашка с фруктами	200/20	174.15
*Какао с молоком	200	116.22
Хлеб пшеничный	35	82.04
10 ЧАСОВ		
Яблоки	150	61.20
ОБЕД		
*Борщ с капустой и картофеле	200/6	82.92
23- Суфле рыбное	80	172.90
*Картофель отварной с масло	130/5	130.92
*Компот из апельсинов с ябло	200	60.49
Хлеб ржаной	50	97.40
ПОЛДНИК		
*Бутерброд с повидлом или ко	60	161.54
23- Чай полусладкий (180-200)	200	26.82
УЖИН		
*Драчена	50	105.51
*Каша рисовая молочная жидк	200	167.52
*Кисель из концентрата плодо	200	23.95
Хлеб пшеничный	35	82.04

Итого калорийность: 1545.62 Ккал.