

Меню 19 Января 2024г. Ясли

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
Сыр	12	42.78
23- Каша манная	150	165.95
*Кофейный напиток с молоком	150	116.99
Хлеб пшеничный	30	70.32
10 ЧАСОВ		
Яблоки	200	81.60
ОБЕД		
23- Щи из свежей капусты с ка	150/10	92.11
23- АЗУ	170	319.47
*Компот из плодов сушеных	150	29.84
Хлеб ржаной	40	77.92
ПОЛДНИК		
Вафли	40	144.96
**Варенец	178	90.08
УЖИН		
23- Рыба, запеченная в омлет	60	158.96
23- Свекла тушеная	120	102.32
23- Чай полусладкий (180-200)	180	20.02
Хлеб пшеничный	30	70.32

Итого калорийность: 1583.64 Ккал.

Меню 19 Января 2024г. Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
Сыр	12	46.49
23- Каша манная	200	233.74
*Кофейный напиток с молоком	200	125.01
Хлеб пшеничный	35	82.04
10 ЧАСОВ		
Яблоки	200	81.60
ОБЕД		
23- Щи из свежей капусты с ка	180/10	103.47
23- АЗУ	220	425.31
*Компот из плодов сушеных	200	35.76
Хлеб ржаной	45	95.06
ПОЛДНИК		
Вафли	50	184.10
**Варенец	200	101.00
УЖИН		
23- Рыба, запеченная в омлет	80	205.44
23- Свекла тушеная	150	129.29
23- Чай полусладкий (180-200)	200	26.82
Хлеб пшеничный	40	92.35

Итого калорийность: 1967.48 Ккал.