

Меню 24 Января 2024г. Ясли

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
Сыр	15	53.48
*** Омлет натуральный	150	181.62
*Кофейный напиток с молоком	150	116.99
Хлеб пшеничный	30	70.32
10 ЧАСОВ		
Яблоки	200	81.60
ОБЕД		
*Салат "Аппетитный"	40	47.54
*Рассольник домашний со сме	150/7/5	102.54
23- Котлета домашняя	60/5	132.34
*Сложный гарнир (пюре карто	120	100.98
23- Компот из свежих яблок	150	46.46
Хлеб ржаной	40	77.92
ПОЛДНИК		
23- Булочка "Домашняя"	60	241.18
**Варенец	160	80.80
УЖИН		
23- Пудинг рыбный	60	90.34
23- Капуста тушеная (150-160)	150	108.98
23- Чай полусладкий с молоко	150	42.52
Хлеб пшеничный	30	70.32

Итого калорийность: 1645.93 Ккал.**Меню 24 Января 2024г. Д/с**

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
Сыр	15.47	55.22
*** Омлет натуральный	200	259.76
*Кофейный напиток с молоком	200	128.57
Хлеб пшеничный	34.38	80.59
10 ЧАСОВ		
Яблоки	200.17	81.05
ОБЕД		
*Салат "Аппетитный"	60	71.47
*Рассольник домашний со сме	200/7/5	120.27
23- Котлета домашняя	80/10	194.49
*Сложный гарнир (пюре карто	150	125.74
23- Компот из свежих яблок	200	54.17
Хлеб ржаной	47.55	96.25
ПОЛДНИК		
23- Булочка "Домашняя"	70	285.45
**Варенец	200	100.62
УЖИН		
23- Пудинг рыбный	80	128.71
23- Капуста тушеная (150-160)	160	108.65
23- Чай полусладкий с молоко	200	57.61
Хлеб пшеничный	35	69.99

Итого калорийность: 2018.61 Ккал.