

Меню 22 Января 2024г. Ясли

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
23- Яйцо вареное	40	62.84
23- Каша из хлопьев овсяных	150	168.86
*Кофейный напиток без молока	170	41.20
Хлеб пшеничный	30	70.32
10 ЧАСОВ		
**Сок 0,2	200	
ОБЕД		
23- Солянка рыбная	150	79.29
*Люля-кебаб с томатным соусом	60/10	165.43
*Каша гречневая рассыпчатая	120	198.88
*Кисель из концентрата плодов	150	19.96
Хлеб ржаной	40	77.92
ПОЛДНИК		
*Булочка молочная	40	133.14
***Кефир	160	119.04
УЖИН		
*Огурец консервированный	36	3.60
*Картофельная запеканка с овощами	150/30	225.22
*Чай с сахаром	150	32.00
Хлеб пшеничный	30	70.32

Итого калорийность: 1468.02 Ккал.**Меню 22 Января 2024г. Д/с**

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
23- Яйцо вареное	40	62.84
23- Каша из хлопьев овсяных	200	211.61
*Кофейный напиток без молока	200	41.69
Хлеб пшеничный	35	89.70
10 ЧАСОВ		
*Сок фруктовый	192	83.27
ОБЕД		
23- Солянка рыбная	200	117.51
*Люля-кебаб с томатным соусом	70/10	192.59
*Каша гречневая рассыпчатая	150	277.87
*Кисель из концентрата плодов	200	23.95
Хлеб ржаной	46	91.42
ПОЛДНИК		
*Булочка молочная	50	162.86
***Кефир	200	148.54
УЖИН		
*Огурец консервированный	37	3.74
*Картофельная запеканка с овощами	180/30	245.65
*Чай с сахаром	200	35.76
Хлеб пшеничный	35	82.04

Итого калорийность: 1871.04 Ккал.