

Меню

5 Сентября 2024г.

Ясли

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
24-Омлет натуральный	150	195.40
24-Зелёный горошек или кукуруза консервированные	40	15.36
24-Какао с молоком (или сгущенным молоком)	180	73.69
24.-Бутерброд с маслом	20/6	86.27
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый 0,2	180	55.70
ОБЕД		
24-Овощи натуральные соленые или свежие	40	8.40
24-Суп - уха с рыбой	180	158.61
24.-Запеканка картофельная с мясом	130/2	241.74
24-Компот из плодов консервированных	180	38.58
Хлеб пшеничный	15	35.16
Хлеб ржаной	40	77.92
ПОЛДНИК		
24.-Кисломолочный напиток 180/200	180	91.62
Печенье	30	130.74
УЖИН		
24-Запеканка из творога	130	292.59
24-Молоко сгущенное	10	32.73
24-Чай с сахаром	180	20.04
24-Плоды свежие	95	

Итого калорийность: 1554.55 Ккал.

Меню

5 Сентября 2024г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
24-Омлет натуральный	150	195.40
24-Зелёный горошек или кукуруза консервированные	50	19.10
24-Какао с молоком (или сгущенным молоком)	200	83.28
24.-Бутерброд с маслом	25/6	103.64
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый (овощной)	180	108.51
ОБЕД		
24-Овощи натуральные соленые или свежие	50	8.44
24-Суп - уха с рыбой	180	167.31
24.-Запеканка картофельная с мясом	150/3	287.38
24-Компот из плодов консервированных	180	37.50
Хлеб пшеничный	20	49.18
Хлеб ржаной	50	97.40
ПОЛДНИК		
24.-Кисломолочный напиток 180/200	200	106.56
Печенье	55	182.86
УЖИН		
24-Запеканка из творога	180	347.17
24-Молоко сгущенное	15	52.60
24-Чай с сахаром	200	24.05
24-Плоды свежие	100	

Итого калорийность: 1870.38 Ккал.