



21 Марта 2025г.

Меню

Наименование блюд	Вес, гр./Калорийность, ккал.	
	Ясли	Детсад
ЗАВТРАК		
-Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жид	150/141	200/191
-Кофейный напиток с молоком	180/71	200/78
--Бутерброд с маслом	20/6/90	25/6/88
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Сок До 3-х Лет	100/43	
Соки		125/54
ОБЕД		
-Салат из морской капусты с яйцом и луко	40/76	60/116
-Суп "Харчо" (суп картофельный с крупой)	155/6/88	206/8/115
-Котлеты, биточки, шницели из говядины	60/155	70/183
-Макаронные изделия отварные	110/151	150/205
-Компот из сухофруктов	170/85	200/97
Хлеб пшеничный	20/47	30/70
Хлеб ржаной	40/78	50/97
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК		
-Блинчики с молоком сгущенным	75/15/264	85/20/309
-Молоко кипяченое	150/89	150/89
УЖИН		
--Картофель тушеный*	120/122	150/152
-Рыба, тушенная в томате с овощами	100/112	100/112
-Чай с сахаром	180/24	200/28
-Фрукты свежие 80/80	95/36	100/38
Хлеб пшеничный	20/47	25/59

Итого калорийность: 1719.76 2080.82