

Меню

14 Марта 2025г.

Если

Утверждаю:

Наименование блюд

Выход блюд

Вес, гр.

Калор, кк

ЗАВТРАК

390

322.54

25-Омлет натуральный

150

200.45

25-Зеленый горошек или кукуруза консервы

40

16.08

25-Какао с молоком

180

59.13

25-Хлеб пшеничный

20

46.88

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

100

77.7

25-Кисломолочный напиток 100/130

100

77.70

ОБЕД

620

520.47

25-Овощи натуральные соленные или свежие

30

6.00

25-Суп картофельный с макаронными издел

180

100.27

25-Гуляш (из птицы)

55

142.27

25-Картофельное пюре

120

96.66

25-Лимонный напиток

180

62.19

25-Хлеб пшеничный

15

35.16

25-Хлеб ржаной

40

77.92

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

135

187.67

25-Соки овощные, фруктовые и ягодные

100

59.60

25-Кондитерские изделия

35

128.07

УЖИН

415

421.27

25-Запеканка из творога

130

315.90

25-Молоко стущенное

10

29.42

25-Чай с молоком

180

33.77

25-Фрукты свежие

95

42.18

Итого калорийность: 1523.65 Ккал.

Меню

14 Марта 2025г.

Детсад

Утверждаю:

Наименование блюд

Выход блюд

Вес, гр.

Калор, кк

ЗАВТРАК

440

378.12

25-Омлет натуральный

150

200.45

25-Зеленый горошек или кукуруза консервы

50

20.10

25-Какао с молоком

200

63.81

25-Хлеб пшеничный

40

93.76

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

130

101.01

25-Кисломолочный напиток 100/130

130

101.01

ОБЕД

740

641.05

25-Овощи натуральные соленные или свежие

50

10.00

25-Суп картофельный с макаронными издел

200

111.89

25-Гуляш (из птицы)

70

181.89

25-Картофельное пюре

150

122.49

25-Лимонный напиток

200

70.50

25-Хлеб пшеничный

20

46.88

25-Хлеб ржаной

50

97.40

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

255

287.85

25-Соки овощные, фруктовые и ягодные

200

86.60

25-Кондитерские изделия

55

201.25

УЖИН

495

565.84

25-Запеканка из творога

180

438.34

25-Молоко стущенное

15

44.13

25-Чай с молоком

200

38.97

25-Фрукты свежие

100

44.40

Итого калорийность: 1973.87 Ккал.