

Заведующая _____ Фролова Л.Г.

21 Октября 2024г.

Меню

Если

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК	360	293.65
Омлет натуральный	95	170.08
Салат из зеленого горошка	45	42.52
Чай с сахаром2	180	20.02
Бутерброд с маслом и сыром	40	61.03
10 ЧАСОВ	100	60.16
Кефир	100	60.16
ОБЕД	520	328.83
Суп харчо	150	119.32
Бигус смясом	150	108.82
Компот из смеси сухофруктов	180	20.82
Хлеб ржаной	40	79.87
ПОЛДНИК	205	329.82
Булочка "Дорожная"	55	259.15
Сок	150	70.67
УЖИН	330	436.87
Лакомка из творога	100	248.00
Молоко сгущеное	20	74.52
Чай с лимоном	180	28.40
Хлеб пшеничный	30	85.95

Итого калорийность: 1449.33 Ккал.

21 Октября 2024г.

Меню

Сад

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК	395	339.64
Омлет натуральный	100	178.72
Салат из зеленого горошка	50	69.06
Чай с сахаром2	200	20.03
Бутерброд с маслом и сыром	45	71.83
10 ЧАСОВ	100	59.65
Кефир	100	59.65
ОБЕД	650	379.85
Суп харчо	200	135.92
Бигус смясом	200	123.15
Компот из смеси сухофруктов	200	28.99
Хлеб ржаной	50	91.79
ПОЛДНИК	210	355.48
Булочка "Дорожная"	60	290.25
Сок	150	65.23
УЖИН	380	496.04
Лакомка из творога	120	303.87
Молоко сгущеное	20	64.49
Чай с лимоном	200	28.51
Хлеб пшеничный	40	99.17

Итого калорийность: 1630.66 Ккал.