

Заведующая _____ Фролова Л.Г.

22 Октября 2024г.

Меню

Если

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК	360	302.38
Каша три злака	160	174.33
Бутерброд с маслом	40	33.05
Какао с молоком 2	160	95.00
10 ЧАСОВ	115	137.48
Печенье	15	65.37
Йогурт питьевой	100	72.11
ОБЕД	595	464.19
Салат из моркови с зеленым горошком 2	45	46.34
Борщ со сметаной	150	103.18
Жаркое по-домашнему2	180	215.21
Компот из смеси сухофруктов	180	20.82
Хлеб ржаной	40	78.64
ПОЛДНИК	300	130.09
Сок	150	63.60
Яблоки	150	66.49
УЖИН	440	458.96
Запеканка из печени с рисом	150	262.49
Икра кабачковая	40	18.12
яйцо отварное	40	62.84
Хлеб пшеничный	30	95.49
Чай с сахаром2	180	20.02

Итого калорийность: 1493.10 Ккал.

Заведующая

ФРОЛОВА
ЛАРИСА
ГРИГОРЬЕ
ВНА

Фролова Л.Г.

22 Октября 2024г.

Меню

Сад

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК	405	358.72
Каша три злака	180	206.85
Бутерброд с маслом	45	39.65
Какао с молоком 2	180	112.22
10 ЧАСОВ	120	155.85
Печенье	20	87.16
Йогурт питьевой	100	68.69
ОБЕД	700	562.49
Салат из моркови с зеленым горошком 2	50	59.26
Борщ со сметаной	200	139.17
Жаркое по-домашнему2	200	234.63
Компот из смеси сухофруктов	200	28.99
Хлеб ржаной	50	100.44
ПОЛДНИК	330	131.18
Сок	180	75.08
Яблоки	150	56.10
УЖИН	520	464.41
Запеканка из печени с рисом	200	272.26
Икра кабачковая	40	15.29
яйцо отварное	40	62.84
Хлеб пшеничный	40	93.99
Чай с сахаром2	200	20.03

Итого калорийность: 1672.65 Ккал.