

Меню

10 Марта 2025г.

Ясли

Меню

10 Марта 2025г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк
ЗАВТРАК		
24.-Каша манная молочная жидкая 130/200	130	110.03
24.-Какао с молоком (или сгущенным	180	73.69
молоком)		
24.-Яйцо отварное	40	62.84
24.-Бутерброд с маслом	25/6	99.36
10 ЧАСОВ		
Сок До 3-Х Лет	180	100.26
ОБЕД		
24-Овощи натуральные соленные или свежие	40	4.00
24-Щи из свежей капусты со сметаной, с	180	90.92
мясом		
24-Плов с мясом	130	260.14
24-Кисель из ягод свежемороженных	180	55.75
Хлеб пшеничный	15	35.16
Хлеб ржаной	20	38.96
ПОЛДНИК		
24.-Молоко кипяченое	180	106.56
24:-Кондитерские изделия	30	
УЖИН		
24-Винегрет овощной	40	51.65
24-Тёфтели рыбные	60	96.54
24-Картофельное пюре	120	124.40
24-Чай с лимоном	180	20.82
Хлеб ржаной	20	38.96

Итого калорийность: 1370.04 Ккал.

Меню

10 Марта 2025г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк
ЗАВТРАК		
24.-Каша манная молочная жидкая 130/200	200	168.20
24.-Какао с молоком (или сгущенным	200	78.37
молоком)		
24.-Бутерброд с маслом	30/6	122.50
10 ЧАСОВ		
Соки	180	100.26
ОБЕД		
24-Овощи натуральные соленные или свежие	50	4.58
24-Щи из свежей капусты со сметаной, с	200	100.07
мясом		
24-Плов с мясом	200	399.58
24-Кисель из ягод свежемороженных	200	68.81
Хлеб пшеничный	20	49.86
Хлеб ржаной	25	61.79
ПОЛДНИК		
24.-Молоко кипяченое	200	121.94
24:-Кондитерские изделия	55	
УЖИН		
24-Винегрет овощной	60	78.53
24-Тёфтели рыбные	70	119.44
24-Картофельное пюре	150	154.51
24-Чай с лимоном	200	24.99
Хлеб ржаной	25	48.70

Итого калорийность: 1702.13 Ккал.

Заведующая

Холодкова В.А.

Утверждаю:

Меню

11 Марта 2025г.

Ясли

Заведующая

Холодкова В.А.

Утверждаю:

Меню

11 Марта 2025г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,ккал
ЗАВТРАК		
24-Суп молочный с крупой	150	131.60
24-Какао с молоком (или сгущенным молоком)	180	73.69
24-Бутерброд с джемом или повидлом	25/15	96.82
10 ЧАСОВ		
24.-Плоды свежие 100/100	100	40.80
ОБЕД		
24-Салат из свежлы с чесноком и сыром	40	44.42
24-Суп "Волна" со сметаной, с мясом	180	165.87
птицы		
24-Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)	130/2	128.17
24-Компот из сухофруктов	180	19.96
Хлеб пшеничный	15	35.16
Хлеб ржаной	20	38.96
ПОЛДНИК		
24-Кисломолочный напиток	160	100.48
24-"Гребешок" или ватрушка с джемом	50	160.57
(или повидлом) из дрожжевого теста		
УЖИН		
24-Овощи натуральные соленые или свежие	40	8.40
24-Капуста, тушенная с мясом	150	213.38
24-Напиток из шиповника	180	50.98
Хлеб пшеничный	25	58.60
Хлеб ржаной	20	38.96

Итого калорийность: 1406.82 Ккал.

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,ккал
ЗАВТРАК		
24-Суп молочный с крупой	200	172.10
24-Какао с молоком (или сгущенным молоком)	200	78.37
24-Бутерброд с джемом или повидлом	25/12	107.98
10 ЧАСОВ		
24.-Плоды свежие 100/100	100	40.80
ОБЕД		
24-Салат из свежлы с чесноком и сыром	60	64.87
24-Суп "Волна" со сметаной, с мясом	200	179.97
птицы		
24-Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)	150/3	143.60
24-Компот из сухофруктов	200	23.95
Хлеб пшеничный	20	46.88
Хлеб ржаной	25	44.34
ПОЛДНИК		
24-Кисломолочный напиток	180	113.04
24-"Гребешок" или ватрушка с джемом	60	194.82
(или повидлом) из дрожжевого теста		
УЖИН		
24-Овощи натуральные соленые или свежие	50	10.50
24-Капуста, тушенная с мясом	150	213.38
24-Напиток из шиповника	200	61.17
Хлеб пшеничный	30	65.07
Хлеб ржаной	25	48.70

Итого калорийность: 4000 ккал