



27 ноября 2023г.

	ясли		Дошкольники	
	выход блюда в гр	энергетическая ценность в кал	выход блюда в гр	энергетическая ценность в кал
Завтрак 8-00				
Каша -ассорти	100	97,4	180	175,92
Чай с молоком	180	52,4	200	58,29
Батон	30	65,1	30	65,1
Яйца вареные	40	58,5	40	58,5
итого за завтрак	350	273,4	450	357,81
Второй завтрак 10-00				
Сок	150	105	180	126
Обед 12-00				
Салат из свёклы с изюмом	40	43,7	60	65,4
Суп из овощей с зелёным горошком	180	69,4	200	77,03
Гуляш из отварной говядины	60	91,1	80	121,16
Рис отварной с овощами	120	110,7	150	139,63
Хлеб пшеничный	10	23,5	20	47
Хлеб ржаной	30	52,2	30	52,2
Кисель витаминизированный	150	68,8	160	72,8
итого за обед	590	459,4	700	575,22
Полдник 15-00				
Салат из моркови и яблок	40	40,6	60	56,6
Ватрушка с творогом	60	135,6	60	135,6
Хлеб пшеничный	10	23,5	20	47
Йогурт	150	137,25	180	164,7
итого за полдник	260	336,95	320	403,9
Итого за день	1350	1174,75	1650	1462,93