

18.07.2024г

9 день

Наименования блюд	ясли	Энерг. ценность	д/с	Энерг. ценность
Завтрак				
Сырники из творога со сгущённым молоком	50/20	70	100/30	140
Бутерброд с сыром	25/10/5	132	25/17/5	155
Чай с сахаром	150	20		
Кофейный напиток с молоком			180	83
2 завтрак				
Кефир	100	104	100	104
Обед				
Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	51	200/5	68
Ёжики аппетитные	60/30	123	100/50	205
Компот из сухофруктов	150	69	180	78
Хлеб ржаной	35	75	45	105
Хлеб пшеничный			30	86
Полдник				
Яйцо	1	70	1	70
Рагу овощное	120	82	150	102
Компот из ягод	150	34		
Чай с лимоном			180	45
Хлеб пшеничный	25	70	25	70
Груша	50	23	50	23
Рекомендации на ужин				
Рыба запечённая в сметанном соусе	80		80	
Рис отварной	100		120	
Сок фруктовый	150		150	

Заведующий

С.Б.Лебедева

18.07.2024г

9 день

Наименования блюд	ясли	Энерг. ценность
Завтрак		
Сырники из творога со сгущённым молоком	50/20	70
Бутерброд с сыром	25/10/5	132
Чай с сахаром	150	20
Кофейный напиток с молоком		
2 завтрак		
Кефир	100	104
Обед		
Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	51
Ёжики аппетитные	60/30	123
Компот из сухофруктов	150	69
Хлеб ржаной	35	75
Хлеб пшеничный		
Полдник		
Яйцо	1	70
Рагу овощное	120	82
Компот из ягод	150	34
Чай с лимоном		
Хлеб пшеничный	25	70
Груша	50	23
Рекомендации на ужин		
Рыба запечённая в сметанном соусе	80	
Рис отварной	100	
Сок фруктовый	150	

Заведующий

С.Б.Лебедева

18.07.2024г

9 день

Наименования блюд	д/с	Энерг. ценность
Завтрак		
Сырники из творога со сгущённым молоком	100/30	140
Бутерброд с сыром	25/17/5	155
Чай с сахаром		
Кофейный напиток с молоком	180	83
2 завтрак		
Кефир	100	104
Обед		
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	68
Ёжики аппетитные	100/50	205
Компот из сухофруктов	180	78
Хлеб ржаной	45	105
Хлеб пшеничный	30	86
Полдник		
Яйцо	1	70
Рагу овощное	150	102
Компот из ягод		
Чай с лимоном	180	45
Хлеб пшеничный	25	70
Груша	50	23
Рекомендации на ужин		
Рыба запечённая в сметанном соусе	80	
Рис отварной	120	
Сок фруктовый	150	

Заведующий

С.Б.Лебедева

