

МЕНЮ «05» МАРТА 2025г ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность (ккал)
<b>День 3</b>			
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная дружба	150	140
	Чай с молоком	180	75
	Бутерброд с маслом	34	70
	<b>Итого</b>	<b>364</b>	<b>285</b>
<b>Второй завтрак</b>	Напиток фруктовый	150	68
	<b>итого</b>	<b>150</b>	<b>68</b>
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	40	42,21
	Суп картофельный рыбный с крупой	150	96,75
	Рулет рыбный с яйцом	60	100,85
	Пюре картофельное	120	120
	Компот из яблок	150	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>485,01</b>
	<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток /кефир /	150
Печенье		12	78
Банан		95	50
<b>Итого:</b>		<b>257</b>	<b>203</b>
<b>Ужин</b>	Рагу овощное с мясом	160	260,2
	Яйцо вареное	40	63
	Чай с сахаром	180	21,7
	Хлеб пшеничный	34	70
	<b>Итого:</b>	<b>414</b>	<b>414,9</b>
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	<b>Итого за третий день</b>	<b>1745</b>	<b>1455,91</b>

МЕНЮ «05» МАРТА 2025г САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность (ккал)
<b>День 3</b>			
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная дружба	200	180
	Чай с молоком	200	93,06
	Бутерброд с маслом	45	95,8
	<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>368,86</b>
<b>Второй завтрак</b>	Напиток фруктовый	180	85
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>85</b>
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	50	52,77
	Суп картофельный рыбный с крупой	200	109
	Рулет рыбный с луком и яйцом	70	130,8
	Пюре картофельное	150	160,4
	Компот из яблок	200	55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>601,97</b>
	<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток /кефир /	180
Пряник		20	121,4
Банан		100	55
<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>266,4</b>
<b>Ужин</b>	Рагу овощное с мясом	200	299,44
	Яйцо вареное	40	63
	Чай с сахаром	200	33,06
	Хлеб пшеничный	45	95,8
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>491,3</b>
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	<b>Итого за третий день</b>	<b>2130</b>	<b>1813,53</b>

