

МЕНЮ «09» ДЕКАБРЯ 2024г ЯСЛИ			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 1			
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	150	177
	Кофейный напиток с молоком	180	67
	Бутерброд с маслом и сыром	40	115,16
	Итого	370	359,16
Второй завтрак	Напиток из ягод	150	27
	Итого	150	27
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	40	36
	Суп картофельный с зелёным горошком	150	96
	Котлета мясная	50	96,28
	Макароны отварные с маслом	120	110,4
	Компот из фруктов	150	45
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	Итого:	550	458,88
	Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150
Печенье		12	48,84
Яблоко		95	44
Итого:		257	167,84
Ужин	Запеканка из творога	160	143,3
	Соус сметанный	30	30
	Чай с сахаром	180	21,7
	Хлеб пшеничный	30	80
	Итого:	400	275
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за первый день	1727	1287,88

МЕНЮ «09» ДЕКАБРЯ 2024г САД			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 1			
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	200	198,8
	Кофейный напиток с молоком	200	71
	Бутерброд с маслом и сыром	52	189,9
	Итого	452	459,7
Второй завтрак	Напиток из ягод	180	34
	Итого	180	34
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	50	48
	Суп картофельный с зелёным горошком	200	120
	Котлета мясная	70	125
	Макароны отварные с маслом	150	138
	Компот из фруктов	200	50
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	Итого:	720	575
	Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180
Кондитерское изделие		20	81,4
Яблоко		100	45
Итого:		300	216,4
Ужин	Запеканка из творога	170	212
	Соус сметанный	30	45
	Чай с сахаром	200	33,06
	Хлеб пшеничный	40	100
	Итого:	440	390,06
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за первый день	2092	1675,16