

МЕНЮ «10» ЯНВАРЯ 2025г САД			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 5			
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	200	198,8
	Чай с молоком	200	93,06
	Бутерброд с маслом	45	125,8
	Итого	445	417,66
Второй завтрак	Напиток из ягод	180	34
	Итого	180	34
Обед	Салат из свеклы	60	46,8
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	125,2
	Биточки мясные	70	155
	Греча отварная рассыпчатая	150	128
	Компот из яблок	200	35
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	Итого:	730	584
Полдник	Кисломолочный напиток / кефир /	180	90
	Хлеб пшеничный	40	100
	Яблоко	100	45
	Итого:	320	235
Ужин	Салат картофельный	180	216
	Чай с сахаром	200	33,06
	Ватрушка с повидлом	80	175,3
	Итого:	460	424,36
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за пятый день	2135	1695,02

МЕНЮ «10» ЯНВАРЯ 2025г. ЯСЛИ			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 5			
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	150	177
	Чай с молоком	180	67
	Бутерброд с маслом	34	96,2
	Итого	364	340,2
Второй завтрак	Напиток из ягод	150	27
	Итого	150	27
Обед	Салат из свеклы	40	35,1
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	150	93,9
	Биточки мясные	50	116
	Греча отварная рассыпчатая	120	93
	Компот из яблок	150	27
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	Итого:	550	440,2
Полдник	Кисломолочный напиток / кефир /	150	75
	Хлеб пшеничный	30	80
	Яблоко	95	44
	Итого:	275	199
Ужин	Салат картофельный	160	190,4
	Чай с сахаром	180	21,7
	Ватрушка с повидлом	60	123,14
	Итого:	400	335,24
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за пятый день	1739	1341,64