

МЕНЮ «10» АПРЕЛЯ 2024г ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 3			
Завтрак	Каша вязкая молочная дружба	150	142,75
	Чай с молоком	150	77
	Бутерброд с маслом	34	96,2
	Яйцо отварное	40	63
	Итого	374	378,95
Второй завтрак	Сок	100	44,8
	Банан	95	76
	итого	195	120,8
Обед	Салат из свежих огурцов	40	42,21
	Суп картофельный рыбный с крупой	150	81,75
	Рулет рыбный с яйцом	60	107,85
	Пюре картофельное	120	120
	Компот из сухофруктов	150	55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	Итого:	560	482,01
	Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	160
Печенье		12	48,84
Итого:		172	123,84
Ужин	Капуста тушеная с мясом	150	265
	Чай с сахаром	180	21,7
	Бутерброд с маслом	34	96,22
	Итого:	364	382,92
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за третий день	1665	1488,52

МЕНЮ «10» АПРЕЛЯ 2024г САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 3			
Завтрак	Каша вязкая молочная дружба	200	191
	Чай с молоком	180	93,06
	Бутерброд с маслом	45	125,8
	Яйцо отварное	40	63
	Итого	465	472,86
Второй завтрак	Сок	100	44,8
	Банан	100	80
	Итого	200	124,8
Обед	Салат из свежих огурцов	50	52,77
	Суп картофельный рыбный с крупой	200	109
	Рулет рыбный с яйцом	70	163,8
	Пюре картофельное	150	163,4
	Компот из сухофруктов	200	60,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	Итого:	720	643,47
	Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180
Вафли		20	81,4
Итого:		200	171,4
Ужин	Капуста тушеная с мясом	200	280
	Чай с сахаром	200	33,06
	Бутерброд с маслом	45	125,8
	Итого:	445	438,86
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за третий день	2030	1851,39