

МЕНЮ «10» ОКТЯБРЯ 2024г САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 9			
Завтрак	Запеканка из творога	150	144
	Кофейный напиток с молоком	180	67
	Бутерброд с маслом и сыром	38	115,16
	Итого	368	326,16
Второй завтрак	Сок	150	44,8
	Итого	150	44,8
Обед	Салат из свеклы	40	37,56
	Суп картофельный рыбный	150	81,75
	Котлета рыбная	50	91
	Рис отварной	120	166,6
	Компот из сухофруктов	180	55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	Итого:	580	507,11
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	75
	Печенье	12	48,84
	Апельсин	95	94,2
	Итого:	257	218,04
Ужин	Рагу овощное	170	113,2
	Яйцо отварное	40	63
	Чай с сахаром	180	21,7
	Хлеб пшеничный	30	80
	Итого:	420	277,9
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за девятый день	1775	1374,01

МЕНЮ «10» ОКТЯБРЯ 2024г САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 9			
Завтрак	Запеканка из творога	180	212
	Кофейный напиток с молоком	200	77
	Бутерброд с маслом и сыром	52	172,74
	Итого	432	461,74
Второй завтрак	Сок	180	44,8
	Итого	180	44,8
Обед	Салат из свеклы	60	46,95
	Суп картофельный рыбный	200	109
	Котлета рыбная	70	107
	Рис отварной	150	208,4
	Компот из сухофруктов	200	60,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	Итого:	730	625,85
	Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180
Вафли		20	81,4
Апельсин		100	96,4
Итого:		300	267,8
Ужин	Рагу овощное	200	124,44
	Яйцо отварное	40	63
	Чай с сахаром	200	33,06
	Хлеб пшеничный	40	100
	Итого:	480	320,5
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за девятый день	2122	1720,69

