

## МЕНЮ «10» ДЕКАБРЯ 2025г ЯСЛИ

| Прием пищи            | Наименование блюда                 | Выход блюда | 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>                      |
|                       | Салат из квашеной капусты          | 40          | 42,21                          |
|                       | Суп картофельный рыбный            | 150         | 96,75                          |
|                       | Рулет рыбный с луком и яйцом       | 60          | 100,85                         |
|                       | Пюре картофельное                  | 120         | 120                            |
|                       | Компот из яблок и изюма            | 150         | 50                             |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный               | 40          | 75,2                           |
|                       | <b>Итого:</b>                      | <b>560</b>  | <b>485,01</b>                  |
|                       | Кисломолочный напиток /кефир /     | 150         | 75                             |
| <b>Полдник</b>        | Печенье                            | 12          | 84,48                          |
|                       | Фрукт                              | 95          | 70                             |
|                       | <b>Итого:</b>                      | <b>257</b>  | <b>229,48</b>                  |
|                       | Капуста тушеная с мясом            | 180         | 200                            |
|                       | Яйцо                               | 40          | 63                             |
| <b>Ужин</b>           | Чай с сахаром                      | 180         | 21,7                           |
|                       | Хлеб пшеничный                     | 30          | 70                             |
|                       | <b>Итого:</b>                      | <b>430</b>  | <b>354,7</b>                   |
|                       | Вода питьевая детская на весь день | 150         | 0                              |
|                       | <b>Итого за третий день</b>        | <b>1761</b> | <b>1422,19</b>                 |
|                       |                                    |             |                                |

## МЕНЮ «10» ДЕКАБРЯ 2025г САД

| Прием пищи            | Наименование блюда                 | Выход блюда | 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          | 60          | 52,77                          |
|                       | Суп картофельный рыбный            | 200         | 109                            |
|                       | Рулет рыбный с луком и яйцом       | 70          | 130,8                          |
|                       | Пюре картофельное                  | 150         | 160,4                          |
|                       | Компот из яблок и изюма            | 200         | 55                             |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный               | 50          | 94                             |
| <b>Полдник</b>        | <b>Итого:</b>                      | <b>730</b>  | <b>601,97</b>                  |
|                       | Кисломолочный напиток /кефир /     | 180         | 90                             |
|                       | Печенье                            | 20          | 106,6                          |
|                       | Фрукт                              | 100         | 80                             |
|                       | <b>Итого:</b>                      | <b>300</b>  | <b>276,6</b>                   |
| <b>Ужин</b>           | Капуста тушеная с мясом            | 200         | 260                            |
|                       | Яйцо                               | 40          | 63                             |
|                       | Чай с сахаром                      | 200         | 33,06                          |
|                       | Хлеб пшеничный                     | 40          | 95,8                           |
|                       | <b>Итого:</b>                      | <b>480</b>  | <b>451,86</b>                  |
|                       | Вода питьевая детская на весь день | 150         | 0                              |
|                       | <b>Итого за третий день</b>        | <b>2135</b> | <b>1784,29</b>                 |