

МЕНЮ «11» НОЯБРЯ 2024г САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 1			
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	180	177
	Кофейный напиток с молоком	150	67
	Бутерброд с маслом	34	96,2
	Итого:	364	340,2
Второй завтрак	Напиток из ягод	150	29,17
	Итого:	150	29,17
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком	150	96
	Котлета мясная	50	96,28
	Макароны отварные с маслом	120	110,4
	Салат из свеклы с соевым огурцом	40	36
	Компот из фруктов	150	27
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	Итого:	550	440,88
Полдник	Напиток кисломолочный/кефир	150	75
	Печенье	12	48,84
	Яблоко	95	43,7
	Итого:	257	167,54
Ужин	Запеканка творожная	140	143,3
	Соус сметанный	30	21
	Чай с сахаром	180	21,7
	Хлеб пшеничный	30	80
	Итого:	380	266
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за первый день	1701	1243,79

МЕНЮ «11» НОЯБРЯ 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	180	71
	Бутерброд с маслом	45	125,8
	Итого:	425	395,6
Второй завтрак	Напиток из ягод	180	35
	Итого:	180	35
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком	200	120
	Котлета мясная	60	125
	Макароны отварные с маслом	150	138
	Салат из свеклы с соевым огурцом	60	48
	Компот из фруктов	200	35
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	Итого:	720	560
Полдник	Напиток кисломолочный /кефир	180	90
	Печенье	20	81,4
	Яблоко	100	46
	Итого:	300	217,4
Ужин	Запеканка творожная	160	212
	Соус сметанный	50	35
	Чай с сахаром	200	33,06
	Хлеб пшеничный	40	100
	Итого:	450	380,06
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за первый день	2075	1588,06