

МЕНЮ «13» ДЕКАБРЯ 2024г. ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 5			
Завтрак	Пудинг из творога	150	143,3
	Кофейный напиток с молоком	180	67
	Бутерброд с маслом	34	96,2
	Яйцо отварное 1/2	20	31,5
	Итого	384	338
Второй завтрак	Напиток из ягод	150	27
	Итого	150	27
Обед	Салат из квашеной капусты	40	42,21
	Суп картофельный рыбный с крупой	150	81,75
	Рулет рыбный с луком и яйцом	50	107,85
	Пюре картофельное	120	120
	Компот из фруктов	150	35
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	Итого:	550	462,01
	Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150
Хлеб пшеничный		30	80
Яблоко		95	44
Итого:		275	199
Ужин	Греча отварная рассыпчатая	160	135
	Чай с сахаром	180	21,7
	Ватрушка с повидлом	60	123,14
	Итого:	400	279,84
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за пятый день	1759	1305,85

МЕНЮ «13» ДЕКАБРЯ 2024г САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 5			
Завтрак	Пудинг из творога	170	212
	Кофейный напиток с молоком	200	71
	Бутерброд с маслом	45	125,8
	Яйцо отварное 1/2	20	31,5
	Итого	435	440,3
Второй завтрак	Напиток из ягод	180	34
	итого	180	34
Обед	Салат из квашеной капусты	60	52,77
	Суп картофельный рыбный с крупой	200	109
	Рулет рыбный с луком и яйцом	70	163,8
	Пюре картофельное	150	163,4
	Компот из фруктов	200	40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	Итого:	730	622,97
	Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180
Хлеб пшеничный		40	100
Яблоко		100	45
Итого:		320	235
Ужин	Греча отварная рассыпчатая	180	186
	Чай с сахаром	200	33,06
	Ватрушка с повидлом	80	175,3
	Итого:	460	394,36
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за пятый день	2125	1726,63

