

МЕНЮ «14» ЯНВАРЯ 2025г ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 3			
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	150	165
	Чай с молоком	180	75
	Бутерброд с маслом	34	70
	Итого	364	310
Второй завтрак	Напиток фруктовый	150	68
	итого	150	68
Обед	Салат из квашеной капусты	40	42,21
	Суп томатно-перловый	150	96,75
	Рулет мясной с луком и яйцом	60	100,85
	Пюре картофельное	120	120
	Компот из яблок и изюма	150	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	Итого:	560	485,01
	Кисломолочный напиток /кефир /	150	75
Полдник	Печенье	12	84,48
	Фрукт	95	70
	Итого:	257	229,48
	Капуста тушеная с мясом	180	200
Ужин	Чай с сахаром	180	21,7
	Хлеб пшеничный	30	70
	Итого:	390	291,7
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за третий день	1721	1384,19

МЕНЮ «14» ЯНВАРЯ 2025г САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 3			
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	180	180
	Чай с молоком	200	93,06
	Бутерброд с маслом	45	95,8
	Итого	425	368,86
Второй завтрак	Напиток фруктовый	180	85
	Итого	180	85
Обед	Салат из квашеной капусты	60	52,77
	Суп томатно-перловый	200	109
	Рулет мясной с луком и яйцом	70	130,8
	Пюре картофельное	150	160,4
	Компот из яблок и изюма	200	55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
Полдник	Итого:	730	601,97
	Кисломолочный напиток /кефир /	180	90
	Печенье	20	106,6
	Фрукт	100	80
Ужин	Итого:	300	276,6
	Капуста тушеная с мясом	200	260
	Чай с сахаром	200	33,06
	Хлеб пшеничный	40	95,8
	Итого:	440	388,86
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
Итого за третий день			2075
			1721,29