

МЕНЮ «14» МАРТА 2025г ЯСЛИ			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 10			
Завтрак	Запеканка из творога	150	123,3
	Соус сметанный	20	25
	Чай с молоком	180	65
	Бутерброд с маслом	34	70
	Итого	384	283,3
Второй завтрак	Напиток фруктовый	150	68
	Итого	150	68
Обед	Салат из отварной моркови.	40	42,75
	Борщ с капустой, с мясом и со сметаной	150	120,3
	Мясо птицы в сметанном соусе	60	118
	Картофель отварной	120	129,16
	Компот из ягод	150	27
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	Итого:	560	512,41
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	75
	Хлеб пшеничный	30	80
	Апельсин	95	60
	Итого:	275	215
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	130	112,45
	Чай с сахаром	180	21,7
	Пирожок печеный с капустой	60	145
	Итого:	370	279,15
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за десятый день	1739	1357,86

МЕНЮ «14» МАРТА 2025г САД			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 10			
Завтрак	Запеканка из творога	170	145
	Соус сметанный	30	35
	Чай с молоком	200	93,06
	Бутерброд с маслом	45	95,8
	Итого	445	368,86
Второй завтрак	Напиток фруктовый	180	85
	Итого	180	85
Обед	Салат из отварной моркови.	60	57
	Борщ с капустой, с мясом и со сметаной	200	160
	Мясо птицы в сметанном соусе	70	148,07
	Картофель отварной	150	155
	Компот из ягод	200	45
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	Итого:	730	659,07
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	90
	Хлеб пшеничный	40	100
	Апельсин	100	70
	Итого:	320	260
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	160	146,53
	Чай с сахаром	200	33,06
	Пирожок печеный с капустой	80	195
	Итого:	440	374,59
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за десятый день	2115	1747,52