

МЕНЮ «14» ОКТЯБРЯ 2024г ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 1			
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	150	177
	Кофейный напиток с молоком	150	67
	Бутерброд с маслом	34	96,2
	Итого	334	340,2
Второй завтрак	Напиток из ягод	150	44,8
	Итого	150	44,8
Обед	Суп картофельный с зелёным горошком	150	96
	Котлета из говядины	50	96,28
	Макароны отварные с маслом	120	110,4
	Компот из фруктов	150	45
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	Итого:	510	422,88
	Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150
Печенье		12	48,84
Яблоко		95	44
Итого:		257	167,84
Ужин	Запеканка из творога	140	143,3
	Соус сметанный	20	30
	Чай с сахаром	180	21,7
	Хлеб пшеничный	30	80
	Итого:	370	275
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за первый день	1621	1250,72

МЕНЮ «14» ОКТЯБРЯ 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	44,8
	Итого	180	44,8
Обед	Суп картофельный с зелёным горошком	200	120
	Котлета из говядины	70	125
	Макароны отварные с маслом	150	138
	Компот из фруктов	200	50
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	Итого:	670	527
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	90
	Вафли	20	81,4
	Яблоко	100	45
	Итого:	300	216,4
Ужин	Запеканка из творога	170	212
	Соус сметанный	30	45
	Чай с сахаром	200	33,06
	Хлеб пшеничный	40	100
	Итого:	440	390,06
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за первый день	2015	1573,86