

| МЕНЮ «14» ОКТЯБРЯ 2025г ЯСЛИ |  |             |                                |
|------------------------------|--|-------------|--------------------------------|
| Прием пищи                   | Наименование блюда                     | Выход блюда | Энергетическая ценность (ккал) |
| День 2                       |  |             |                                |
| Завтрак                      | Омлет натуральный с маслом             | 150         | 140                            |
|                              | Какао с молоком                        | 180         | 50                             |
|                              | Бутерброд с маслом и сыром             | 40          | 90                             |
|                              | <b>Итого</b>                           | <b>370</b>  | <b>280</b>                     |
| Второй завтрак               | Сок                                    | 150         | 70                             |
|                              | <b>Итого</b>                           | <b>150</b>  | <b>70</b>                      |
| Обед                         | Икра кабачковая                        | 40          | 35,1                           |
|                              | Борщ с капустой, с мясом и со сметаной | 150         | 93,3                           |
|                              | Котлета мясная                         | 50          | 96,28                          |
|                              | Макароны отварный с маслом             | 120         | 110,4                          |
|                              | Компот из сухофруктов                  | 150         | 55                             |
| Полдник                      | Хлеб ржано-пшеничный                   | 40          | 75,2                           |
|                              | <b>Итого:</b>                          | <b>550</b>  | <b>465,28</b>                  |
|                              | Кисломолочный напиток /кефир /         | 150         | 75                             |
|                              | Хлеб пшеничный                         | 30          | 70                             |
| Ужин                         | Фрукт                                  | 95          | 50                             |
|                              | <b>Итого:</b>                          | <b>275</b>  | <b>195</b>                     |
|                              | Картофель отварной с маслом            | 160         | 129,16                         |
|                              | Огурец сол.кусочком                    | 30          | 28,8                           |
|                              | Ватрушка с повидлом                    | 60          | 160,88                         |
|                              | Чай с сахаром                          | 180         | 21,7                           |
|                              | <b>Итого:</b>                          | <b>430</b>  | <b>340,54</b>                  |
|                              | Вода питьевая детская на весь день     | 150         | 0                              |
|                              | <b>Итого за второй день</b>            | <b>1775</b> | <b>1350,82</b>                 |

| МЕНЮ «14» ОКТЯБРЯ 2025г САД |  |             |                                |
|-----------------------------|--|-------------|--------------------------------|
| Прием пищи                  | Наименование блюда                     | Выход блюд  | Энергетическая ценность (ккал) |
| День 2                      |  |             |                                |
| Завтрак                     | Омлет натуральный с маслом             | 170         | 170                            |
|                             | Какао с молоком                        | 200         | 70                             |
|                             | Бутерброд с маслом и сыром             | 52          | 115,8                          |
|                             | <b>Итого</b>                           | <b>422</b>  | <b>355,8</b>                   |
| Второй завтрак              | Сок                                    | 180         | 90                             |
|                             | <b>Итого</b>                           | <b>180</b>  | <b>90</b>                      |
| Обед                        | Икра кабачковая                        | 50          | 46,8                           |
|                             | Борщ с капустой, с мясом и со сметаной | 200         | 124,1                          |
|                             | Котлета мясная                         | 70          | 125                            |
|                             | Макароны отварный с маслом             | 150         | 138                            |
|                             | Компот из сухофруктов                  | 200         | 60,5                           |
|                             | Хлеб ржано-пшеничный                   | 50          | 94                             |
|                             | <b>Итого:</b>                          | <b>720</b>  | <b>588,4</b>                   |
| Полдник                     | Кисломолочный напиток /кефир /         | 180         | 90                             |
|                             | Хлеб пшеничный                         | 40          | 95,8                           |
|                             | Фрукт                                  | 100         | 70                             |
|                             | <b>Итого:</b>                          | <b>320</b>  | <b>255,8</b>                   |
| Ужин                        | Картофель отварной с маслом            | 180         | 155                            |
|                             | Огурец сол.кусочком                    | 40          | 36                             |
|                             | Ватрушка с повидлом                    | 80          | 185,65                         |
|                             | Чай с сахаром                          | 200         | 33,06                          |
|                             | <b>Итого:</b>                          | <b>500</b>  | <b>409,71</b>                  |
|                             | Вода питьевая детская на весь день     | 150         | 0                              |
|                             | <b>Итого за второй день</b>            | <b>2115</b> | <b>1699,71</b>                 |