

МЕНЮ «19» МАРТА 2025г ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 3			
Завтрак	Каша вязкая молочная дружба	150	140
	Чай с молоком	180	75
	Бутерброд с маслом	34	70
	Итого	364	285
Второй завтрак	Напиток фруктовый	150	68
	итого	150	68
Обед	Салат из квашеной капусты	40	42,21
	Суп картофельный рыбный с крупой	150	96,75
	Рулет рыбный с яйцом	60	100,85
	Пюре картофельное	120	120
	Компот из яблок	150	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	Итого:	560	485,01
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	75
	Печенье	12	78
	Яблоко	95	50
	Итого:	257	203
Ужин	Рагу овощное с мясом	160	260,2
	Чай с сахаром	180	21,7
	Хлеб пшеничный	30	70
	Итого:	370	351,9
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	<i>Итого за третий день</i>	1701	1392,91

МЕНЮ «19» МАРТА 2025г САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 3			
Завтрак	Каша вязкая молочная дружба	200	180
	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 квашеной капусты	50	52,77
	Суп картофельный рыбный с крупой	200	109
	Рулет рыбный с луком и яйцом	70	130,8
	Пюре картофельное	150	160,4
	Компот из яблок	200	55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	Итого:	720	601,97
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	90
	Пряник	20	121,4
	Яблоко	100	55
	Итого:	300	266,4
Ужин	Рагу овощное с мясом	200	299,44
	Чай с сахаром	200	33,06
	Хлеб пшеничный	40	95,8
	Итого:	440	428,3
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	<i>Итого за третий день</i>	2085	1750,53