

МЕНЮ «20» МАЯ 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 и сыром	40	115,16
	Итого	340	340,2
Второй завтрак	Напиток фруктовый	100	44,8
	Яблоко	95	44
	Итого	195	88,8
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	40	36
	Суп томатно-перловый	150	96
	Котлета мясная	50	96,28
	Макароны отварные с маслом	120	110,4
	Компот из сухофруктов	150	55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	Итого:	550	468,88
	Итого:	550	468,88
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	75
	Печенье	12	48,84
	Итого:	162	123,84
Ужин	Запеканка из творога	140	143,3
	Соус сметанный	20	30
	Чай с сахаром	180	21,7
	Бутерброд с маслом	34	96,2
	Итого:	374	291,2
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за первый день	1621	1312,92

МЕНЮ «20» МАЯ 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 и сыром	52	189,9
	Итого	432	459,7
Второй завтрак	Сок	100	44,8
	Яблоко	100	45
	Итого	200	89,8
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	48
	Суп томатно-перловый	200	120
	Котлета мясная	70	125
	Макароны отварные с маслом	150	138
	Компот из сухофруктов	200	60,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	Итого:	730	585,5
	Итого:	730	585,5
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	90
	Вафли	20	81,4
	Итого:	200	171,4
Ужин	Запеканка из творога	170	212
	Соус сметанный	30	45
	Чай с сахаром	200	33,06
	Бутерброд с маслом	45	125,8
	Итого:	445	415,86
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за первый день	2007	1722,26