

МЕНЮ «20» ИЮНЯ 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 моркови	40	42,75
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	150	100,9
	Мясо птицы в сметанном соусе	60	118
	Картофель отварной	120	129,16
	Компот из яблок	150	27
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	Итого:	560	493,01
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	75
	Хлеб пшеничный	30	80
	Банан	95	100
	Итого:	275	215
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	130	112,45
	Чай с сахаром	180	21,7
	Булочка домашняя	60	145
	Свежий огурец кусочком	40	5,6
	Итого:	370	279,15
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за десятый день	1739	1384,46

МЕНЮ «20» ИЮНЯ 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 моркови	60	57
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	200	121,2
	Мясо птицы в сметанном соусе	70	148,07
	Картофель отварной	150	155
	Компот из яблок	200	45
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	Итого:	730	674,07
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	90
	Хлеб пшеничный	40	100
	Банан	95	100
	Итого:	315	290
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	160	146,53
	Чай с сахаром	200	33,06
	Булочка домашняя	80	195
	Свежий огурец кусочком	50	7
	Итого:	490	381,59
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за десятый день	2310	1799,52