

МЕНЮ «20» АВГУСТА 2024г ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 3			
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150	181
	Чай с молоком	150	77
	Бутерброд с маслом	34	70
	Итого	334	328
Второй завтрак	Сок	150	70
	Итого	150	70
Обед	Салат из свежих овощей с зеленью	40	35,1
	Суп рыбный	150	81,75
	Рулет рыбный с яйцом	50	107,8
	Картофель отварной с маслом	120	129,16
	Компот из сухофруктов	150	55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	Итого:	550	484,01
	Полдник	Кисломолочный напиток / кефир	150
Печенье		12	48,84
Яблоко		95	44
Итого:		257	167,84
Ужин	Капуста тушенная с мясом	150	195
	½ яйца	20	31,5
	Чай с сахаром	180	21,7
	Хлеб пшеничный	30	80
	Итого:	380	328,2
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за третий день	1671	1378,05

МЕНЮ «20» АВГУСТА 2024г ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 3			
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	202
	Чай с молоком	180	93,06
	Бутерброд с маслом	45	125,8
	Итого	432	473,96
Второй завтрак	Сок	180	90
	Итого	180	90
Обед	Салат из свежих овощей с зеленью	50	46,8
	Суп рыбный	200	109
	Рулет рыбный с яйцом	70	143,8
	Картофель отварной с маслом	150	155
	Компот из сухофруктов	200	60,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	Итого:	720	609,1
	Полдник	Кисломолочный напиток / кефир	180
Печенье		20	81,4
Яблоко		100	45
Итого:		300	216,4
Ужин	Капуста тушенная с мясом	200	259
	½ яйца	20	31,5
	Чай с сахаром	200	33,06
	Хлеб пшеничный	40	100
	Итого:	460	423,56
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за третий день	1671	1378,05

