

МЕНЮ «20» ДЕКАБРЯ 2024г ЯСЛИ			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Энергетическая ценность (ккал)
День 10			
Завтрак	Запеканка из творога	150	143,3
	Соус сметанный	20	30
	Чай с молоком	180	77
	Бутерброд с маслом	34	96,2
	½ яйца	20	31,5
	Итого	404	378
Второй завтрак	Напиток из ягод	150	27
	итого	150	27
Обед	Салат из моркови	40	37,56
	Суп картофельный с курой	150	90,9
	Мясо птицы в сметанном соусе	60	118
	Картофель отварной	120	129,16
	Компот из фруктов	180	35
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	Итого:	590	485,82
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	75
	Хлеб пшеничный	30	80
	Апельсин	95	70
	Итого:	275	225
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	160	125
	Сдоба обыкновенная	60	145
	Чай с сахаром	180	21,7
	Итого:	400	291,7
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за десятый день	1819	1407,52

МЕНЮ «20» ДЕКАБРЯ 2024г САД			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 10			
Завтрак	Запеканка из творога	170	212
	Соус сметанный	30	45
	Чай с молоком	200	93,06
	Бутерброд с маслом	45	125,8
	½ яйца	20	31,5
	Итого	465	507,36
Второй завтрак	Напиток из ягод	180	35
	итого	180	35
Обед	Салат из моркови	50	46,95
	Суп картофельный с курой	200	121,2
	Мясо птицы в сметанном соусе	70	148,07
	Картофель отварной	150	155
	Компот из фруктов	200	50
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	Итого:	720	615,22
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	90
	Хлеб пшеничный	40	100
	Апельсин	100	80
	Итого:	320	270
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	170	136,53
	Сдоба обыкновенная	80	182
	Чай с сахаром	200	33,06
	Итого:	450	351,59
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за десятый день	2135	1779,17

