

МЕНЮ «21» ЯНВАРЯ 2025г ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 8			
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150	100
	Чай с молоком	180	60
	Бутерброд с маслом	34	70
	Яйцо вареное	40	63
Второй завтрак	Итого	404	293
	Напиток фруктовый	150	68
	Итого	150	68
Обед	Салат из свеклы	40	37,56
	Суп картофельный рыбный с крупой	150	81,75
	Котлета рыбная	50	91
	Рис отварной	120	156,6
	Компот из фруктов	150	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
Полдник	Итого:	550	492,11
	Кисломолочный напиток /кефир /	150	75
	Печенье	12	68
	Фрукт	95	65
	Итого:	257	208
	Rагу овощное с мясом	190	260,2
Ужин	Хлеб пшеничный	30	70
	Чай с сахаром	180	21,7
	Итого:	400	351,9
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за восьмой день	1761	1413,01

МЕНЮ «21» ЯНВАРЯ 2025г САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 8			
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	125
	Чай с молоком	200	93,06
	Бутерброд с маслом	45	95,8
	Яйцо вареное	40	63
Второй завтрак	Итого	485	376,86
	Напиток фруктовый	180	85
Обед	Итого	180	85
	Салат из свеклы	50	46,95
	Суп картофельный рыбный с крупой	200	115
	Котлета рыбная	70	130
	Рис отварной	150	188,4
	Компот из фруктов	200	60
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	Итого:	720	634,35
	Кисломолочный напиток /кефир /	180	90
	Кондитерское изделие	20	106,26
	Фрукт	100	75
	Итого:	300	271,26
Ужин	Rагу овощное с мясом	210	299,44
	Чай с сахаром	200	33,06
	Хлеб пшеничный	40	95,8
	Итого:	450	428,3
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за восьмой день	2135	1795,77