

МЕНЮ «22» АПРЕЛЯ 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	34	96,2
	Итого	334	340,2
Второй завтрак	Сок	100	44,8
	Яблоко	95	44
	Итого	195	88,8
Обед	Салат из свеклы	40	36
	Суп картофельный с зелёным горошком	150	96
	Голубцы ленивые с мясом	150	220
	Компот из сухофруктов	150	55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	Итого:	530	482,2
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	1595	1326,24

МЕНЮ «22» АПРЕЛЯ 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	45	125,8
	Итого	425	395,6
Второй завтрак	Сок	100	44,8
	Яблоко	100	45
	Итого	200	89,8
Обед	Салат из свеклы	50	48
	Суп картофельный с зелёным горошком	200	120
	Голубцы ленивые с мясом	200	299
	Компот из сухофруктов	200	60,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	Итого:	700	621,5
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	90
	Пряник	20	106,6
	Итого:	200	196,6
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	1970	1719,36