

МЕНЮ «23» ЯНВАРЯ 2026г 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
Второй завтрак	Итого	384	283,3
	Напиток фруктовый	150	68
Обед	Итого	150	68
	Икра морковная	40	45,1
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	150	100,9
	Мясо птицы в сметанном соусе	60	118
	Картофель отварной	120	129,16
	Компот из ягод	150	27
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	Итого:	560	495,36
	Кисломолочный напиток /кефир /	150	75
	Яблоко	95	60
Ужин	Хлеб пшеничный	30	70
	Итого:	275	205
	Каша гречневая рассыпчатая	120	112,45
	Яйцо отварное	40	63
	Чай с сахаром	180	21,7
	Булочка домашняя	60	145
	Итого:	400	342,15
	Итого за десятый день	1769	1393,81

МЕНЮ «23» ЯНВАРЯ 2026г САД			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	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
Второй завтрак	Итого	445	368,86
	Напиток фруктовый	180	85
Обед	Итого	180	85
	Икра морковная	60	46,8
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	200	121,2
	Мясо птицы в сметанном соусе	70	148,07
	Картофель отварной	150	155
	Компот из ягод	200	45
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	Итого:	730	610,07
	Кисломолочный напиток /кефир /	180	90
	Яблоко	100	70
Ужин	Хлеб пшеничный	40	90
	Итого:	320	250
	Каша гречневая рассыпчатая	150	146,53
	Яйцо отварное	40	63
	Чай с сахаром	200	33,06
	Булочка домашняя	80	195
	Итого:	470	437,59
	Итого за десятый день	2145	1751,52