

МЕНЮ «24» ЯНВАРЯ 2025г. ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 5			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	177
	Чай с молоком	180	77
	Бутерброд с маслом и сыром	40	115,16
	Итого	370	369,16
Второй завтрак	Напиток из ягод	150	27
	Итого	150	27
Обед	Салат из квашеной капусты	40	42,21
	Суп картофельный рыбный с крупой	150	81,75
	Рулет рыбный с луком и яйцом	50	107,85
	Пюре картофельное	120	120
	Компот из фруктов	150	35
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	Итого:	550	462,01
	Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150
Хлеб пшеничный		30	80
Яблоко		95	44
Итого:		275	199
Ужин	Салат зимний	160	190,4
	Чай с сахаром	180	21,7
	Ватрушка с повидлом	60	123,14
	Итого:	400	335,24
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за пятый день	1745	1392,41

МЕНЮ «24» ЯНВАРЯ 2025г САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 5			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	203
	Чай с молоком	200	93,06
	Бутерброд с маслом и сыром	52	189,8
	Итого	452	485,86
Второй завтрак	Напиток из ягод	180	34
	итого	180	34
Обед	Салат из квашеной капусты	60	52,77
	Суп картофельный рыбный с крупой	200	109
	Рулет рыбный с луком и яйцом	70	163,8
	Пюре картофельное	150	163,4
	Компот из фруктов	200	40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	Итого:	730	622,97
	Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180
Хлеб пшеничный		40	100
Яблоко		100	45
Итого:		320	235
Ужин	Салат зимний	200	216
	Чай с сахаром	200	33,06
	Ватрушка с повидлом	80	175,3
	Итого:	480	424,36
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за пятый день	2162	1802,19

МЕНЮ «23» ЯНВАРЯ 2025Г САД