

МЕНЮ «24» ИЮЛЯ 2024г ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>День 3</b>			
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	150	160
	Чай с молоком	150	77
	Бутерброд с маслом	34	96,2
	<b>Итого</b>	<b>334</b>	<b>333,2</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	44,8
	Яблоко	95	44
	<b>итого</b>	<b>195</b>	<b>88,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из свежих овощей с зеленью	40	35,1
	Суп томатно-перловый	150	81,75
	Котлета мясная	50	96,28
	Пюре картофельное	120	120
	Компот из ягод	150	27
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>435,33</b>
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток / кефир	150	75
	Печенье	12	48,84
	<b>Итого:</b>	<b>162</b>	<b>123,84</b>
<b>Ужин</b>	Рагу овощное с мясом	150	195
	Чай с сахаром	180	21,7
	Хлеб пшеничный	30	80
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>296,7</b>
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	<b>Итого за третий день</b>	<b>1601</b>	<b>1277,87</b>

МЕНЮ «24» ИЮЛЯ 2024г САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>День 3</b>			
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	170	202
	Чай с молоком	180	93,06
	Бутерброд с маслом	45	125,8
	<b>Итого</b>	<b>432</b>	<b>473,96</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	44,8
	Яблоко	100	45
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>89,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из свежих овощей с зеленью	50	46,8
	Суп томатно-перловый	200	109
	Котлета мясная	70	125
	Пюре картофельное	150	163,4
	Компот из ягод	200	35
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>573,2</b>
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток / кефир	180	90
	Печенье	20	81,4
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>171,4</b>
<b>Ужин</b>	Рагу овощное с мясом	200	259
	Чай с сахаром	200	33,06
	Хлеб пшеничный	40	100
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>392,06</b>
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	<b>Итого за третий день</b>	<b>1992</b>	<b>1700,42</b>