

МЕНЮ «25» НОЯБРЯ 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	180	67
	Бутерброд с маслом и сыром	40	115,16
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>359,16</b>
Второй завтрак	Напиток из ягод	150	27
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>27</b>
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	40	36
	Суп картофельный с зелёным горошком	150	96
	Котлета мясная	50	96,28
	Макароны отварные с маслом	120	110,4
	Компот из фруктов	150	45
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>458,88</b>
	Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150
Печенье		12	48,84
Яблоко		95	44
<b>Итого:</b>		<b>257</b>	<b>167,84</b>
Ужин	Запеканка из творога	160	143,3
	Соус сметанный	30	30
	Чай с сахаром	180	21,7
	Бутерброд с маслом	34	96,2
	<b>Итого:</b>	<b>404</b>	<b>291,2</b>
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	<b>Итого за первый день</b>	<b>1731</b>	<b>1304,08</b>

МЕНЮ «25» НОЯБРЯ 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	200	71
	Бутерброд с маслом и сыром	52	189,9
	<b>Итого</b>	<b>452</b>	<b>459,7</b>
Второй завтрак	Напиток из ягод	180	34
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>34</b>
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	50	48
	Суп картофельный с зелёным горошком	200	120
	Котлета мясная	70	125
	Макароны отварные с маслом	150	138
	Компот из фруктов	200	50
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>575</b>
	Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180
Кондитерское изделие		20	81,4
Яблоко		100	45
<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>216,4</b>
Ужин	Запеканка из творога	170	212
	Соус сметанный	30	45
	Чай с сахаром	200	33,06
	Бутерброд с маслом	45	125,8
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>415,86</b>
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	<b>Итого за первый день</b>	<b>2097</b>	<b>1700,96</b>