

МЕНЮ «26» ЯНВАРЯ 2026г ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 1			
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	180	135
	Кофеинный напиток с молоком	150	45
	Бутерброд с маслом	34	70
	Итого:	364	250
	Напиток фруктовый	150	68
Второй завтрак	Итого:	150	68
Обед	Салат из свеклы	40	36
	Суп картофельный с зелёным горошком	150	96
	Голубцы ленивые с мясом	160	220
	Компот из фруктов	150	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	Итого:	540	477,2
Полдник	Кисломолочный напиток / кефир /	150	75
	Печенье	12	78
	Яблоко	95	50
	Итого:	257	203
Ужин	Запеканка творожная	160	215
	Соус сметанный	30	45
	Чай с сахаром	180	21,7
	Хлеб пшеничный	30	70
	Итого:	400	351,7
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за первый день	1711	1349,9

МЕНЮ «26» ЯНВАРЯ 2026г САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 1			
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	200	158,8
	Кофеинный напиток с молоком	200	75
	Бутерброд с маслом	45	95,8
	Итого:	445	329,6
Второй завтрак	Напиток фруктовый	180	85
	Итого:	180	85
Обед	Салат из свеклы	50	48
	Суп картофельный с зелёным горошком	200	120
	Голубцы ленивые с мясом	200	299
	Компот из фруктов	200	55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	Итого:	700	616
Полдник	Кисломолочный напиток / кефир /	180	90
	Вафли	20	106,26
	Яблоко	100	60
	Итого:	300	256,26
Ужин	Запеканка творожная	170	235
	Соус сметанный	35	65
	Чай с сахаром	200	33,06
	Хлеб пшеничный	40	95,8
	Итого:	445	428,86
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за первый день	2070	1715,72