

МЕНЮ «28» ЯНВАРЯ 2026 г ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 3			
Завтрак	Каша вязкая молочная дружба	150	140
	Чай с молоком	180	75
	Бутерброд с маслом	34	70
	Итого	364	285
Второй завтрак	Напиток фруктовый	150	68
	итого	150	68
	Салат из квашеной капусты	40	42,21
	Суп картофельный рыбный с крупой	150	96,75
Обед	Рулет рыбный с луком и яйцом	60	100,85
	Пюре картофельное	120	120
	Компот из фруктов	150	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
Полдник	Итого:	560	485,01
	Кисломолочный напиток /кефир /	150	75
	Печенье	12	78
	Яблоко	95	50
Ужин	Итого:	257	203
	Капуста тушеная	150	200
	Яйцо вареное	40	63
	Чай с сахаром	180	21,7
	Бутерброд с маслом	34	70
	Итого:	414	354,7
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за третий день	1745	1395,71

МЕНЮ «28» ЯНВАРЯ 2026 г САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 3			
Завтрак	Каша вязкая молочная дружба	200	180
	Чай с молоком	200	93,06
	Бутерброд с маслом	45	95,8
	Итого	445	368,86
Второй завтрак	Напиток фруктовый	180	85
	Итого	180	85
Обед	Салат из квашеной капусты	50	52,77
	Суп картофельный рыбный с крупой	200	109
	Рулет рыбный с луком и яйцом	70	130,8
	Пюре картофельное	150	160,4
Полдник	Компот из фруктов	200	55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	Итого:	720	601,97
	Кисломолочный напиток /кефир /	180	90
Ужин	Вафли	20	106
	Яблоко	100	55
	Итого:	300	266,4
	Капуста тушеная	200	260
	Яйцо вареное	40	63
	Чай с сахаром	200	33,06
	Бутерброд с маслом	45	95,8
	Итого:	485	451,86
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за третий день	2130	1774,09