

МЕНЮ «28» ОКТЯБРЯ 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	150	67
	Бутерброд с маслом и сыром	38	115,16
	Итого	338	359,16
Второй завтрак	Напиток из ягод	150	44,8
	Итого	150	44,8
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	40	36
	Суп картофельный с зелёным горошком	150	96
	Голубцы ленивые с мясом	160	220
	Компот из фруктов	150	45
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	Итого:	540	472,2
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	75
	Печенье	12	48,84
	Яблоко	95	44
	Итого:	257	167,84
Ужин	Запеканка из творога	140	143,3
	Соус сметанный	20	30
	Чай с сахаром	180	21,7
	Хлеб пшеничный	30	80
	Итого:	370	275
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за первый день	1655	1319

МЕНЮ «28» ОКТЯБРЯ 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	180	71
	Бутерброд с маслом и сыром	52	172,74
	Итого	432	442,54
Второй завтрак	Напиток из ягод	180	44,8
	Итого	180	44,8
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	50	48
	Суп картофельный с зелёным горошком	200	120
	Голубцы ленивые с мясом	200	299
	Компот из фруктов	200	50
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	Итого:	700	611
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	180	90
	Кондитерское изделие	20	81,4
	Яблоко	100	45
	Итого:	300	216,4
Ужин	Запеканка из творога	170	212
	Соус сметанный	30	45
	Чай с сахаром	200	33,06
	Хлеб пшеничный	40	100
	Итого:	440	390,06
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за первый день	2052	1671,8