

МЕНЮ «28» ДЕКАБРЯ 2024г ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 1			
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	180	177
	Кофейный напиток с молоком	150	67
	Бутерброд с маслом	34	96,2
	<b>Итого:</b>	<b>364</b>	<b>340,2</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок	150	44,8
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>44,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из зеленого горошка	40	37,52
	Суп свекольник, с мясом и со сметаной	150	116,11
	Гуляш мясной	50	96,28
	Макароны отварные с маслом	120	110,4
	Компот из сухофруктов	150	55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>490,51</b>
<b>Полдник</b>	Молоко	150	70
	Печенье	12	48,84
	Мандарин	95	70
	<b>Итого:</b>	<b>257</b>	<b>188,84</b>
<b>Ужин</b>	Каша гречневая рассыпчатая	150	169
	Чай с сахаром	180	21,7
	Хлеб пшеничный	30	80
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>270,7</b>
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	<b>Итого за первый день</b>	<b>1681</b>	<b>1335,05</b>

МЕНЮ «28» ДЕКАБРЯ 2024г САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 1			
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	200	198,8
	Чай с сахаром	180	33,06
	Бутерброд с маслом	45	125,8
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>357,66</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок	180	44,8
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>44,8</b>
<b>Обед</b>	Салат из зеленого горошка	50	46,59
	Суп свекольник, с мясом и со сметаной	200	145
	Гуляш мясной	60	125
	Макароны отварные с маслом	150	138
	Компот из сухофруктов	200	60,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>609,09</b>
<b>Полдник</b>	Молоко	180	90
	Вафли	20	106,6
	Мандарин	100	80
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>276,6</b>
<b>Ужин</b>	Каша гречневая рассыпчатая	200	193
	Чай с сахаром	200	33,06
	Хлеб пшеничный	40	100
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>326,06</b>
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	<b>Итого за первый день</b>	<b>2055</b>	<b>1614,21</b>

