

МЕНЮ «29» ЯНВАРЯ 2026 г ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 4			
Завтрак	Пудинг из творога	150	143,3
	Кофейный напиток с молоком	180	45
	Бутерброд с маслом и сыром	40	90
	Итого	370	378,3
Второй завтрак	Сок	150	70
	Итого	150	70
	Салат из свеклы	40	37,56
	Суп рассольник по-ленинградски с мясом и со сметаной	150	102
Обед	Суфле из печени	50	84,56
	Рис отварной	120	146,6
	Компот из яблок и изюма	150	55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
Полдник	Итого:	550	500,92
	Кисломолочный напиток /кефир /	150	75
	Свежие фрукты	95	55
	Печенье	12	78
Ужин	Итого:	257	208
	Картофель тушеный с мясом птицы	170	205,5
	Яйцо отварное	40	63
	Чай с сахаром	180	21,7
	Бутерброд с маслом	34	70
	Итого:	424	360,2
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за четвертый день	1751	1417,42

МЕНЮ «29» ЯНВАРЯ 2026 г САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 4			
Завтрак	Пудинг из творога	170	190
	Кофейный напиток с молоком	200	60
	Бутерброд с маслом и сыром	52	115,8
	Итого	422	365,8
Второй завтрак	Сок	180	90
	Итого	180	90
Обед	Салат из свеклы	50	46,95
	Суп рассольник по-ленинградски с мясом и со сметаной	200	125
	Суфле из печени	70	115,31
	Рис отварной	150	180
	Компот из яблок и изюма	200	60,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
Полдник	Итого:	720	621,76
	Кисломолочный напиток /кефир /	180	90
	Свежие фрукты	100	65
	Печенье	20	106,26
Ужин	Итого:	300	261,26
	Картофель тушеный с мясом птицы	200	270
	Яйцо отварное	40	63
	Чай с сахаром	200	33,6
	Бутерброд с маслом	45	95,8
	Итого:	485	461,71
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за четвертый день	2107	1800,68