

МЕНЮ «30» ЯНВАРЯ 2026г ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 5			
Завтрак	Каша вязкая пшенная молочная	150	125
	½ яйцо	20	31,5
	Чай с молоком	180	65
	Бутерброд с маслом	34	70
	Итого	384	291,5
Второй завтрак	Напиток фруктовый	150	68
	Итого	150	68
Обед	Икра морковная	40	35,1
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	150	103,9
	Биточки куриные	50	116
	Гречка отварная рассыпчатая	120	115
	Компот из фруктов	150	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	Итого:	580	490,2
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	75
	Хлеб пшеничный	30	80
Ужин	Яблоко	95	50
	Итого:	275	205
	Салат картофельный с зеленым горошком	160	190,4
	Чай с сахаром	180	21,7
	Сдобы обыкновенная	60	143,14
	Итого:	400	355,24
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за пятый день	1789	1409,94

МЕНЮ «30» ЯНВАРЯ 2026г САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 5			
Завтрак	Каша вязкая пшенная молочная	200	155
	½ яйца	20	31,5
	Чай с молоком	200	93,06
	Бутерброд с маслом	45	95,8
Второй завтрак	Итого	465	375,36
Обед	Напиток фруктовый	180	85
	итого	180	85
	Икра морковная	60	46,8
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	125,2
	Биточки куриные	70	155
	Гречка отварная рассыпчатая	150	128
	Компот из фруктов	200	65
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	Итого:	730	614
	Кисломолочный напиток /кефир /	180	90
	Хлеб пшеничный	40	100
Ужин	Яблоко	100	70
	Итого:	320	260
	Салат картофельный с зеленым горошком	200	216
	Чай с сахаром	200	33,06
	Сдобы обыкновенная	80	185,3
	Итого:	480	434,36
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за пятый день	2175	1768,72