

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
Второй завтрак	<b>Итого</b>	<b>384</b>	<b>291,5</b>
	Напиток фруктовый	150	68
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>68</b>
Обед	Икра морковная	40	35,1
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	150	103,9
	Биточки куриные	50	116
	Греча отварная рассыпчатая	120	115
	Компот из фруктов	150	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>490,2</b>
	Кисломолочный напиток /кефир /	150	75
Полдник	Хлеб пшеничный	30	80
	Яблоко	95	50
	<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>205</b>
Ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	160	190,4
	Чай с сахаром	180	21,7
	Сдоба обыкновенная	60	143,14
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>355,24</b>
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	<b>Итого за пятый день</b>	<b>1789</b>	<b>1409,94</b>

МЕНЮ «30» ЯНВАРЯ 2026г САД			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	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	<b>Итого</b>	<b>465</b>	<b>375,36</b>
	Напиток фруктовый	180	85
Обед	<b>итого</b>	<b>180</b>	<b>85</b>
	Икра морковная	60	46,8
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	125,2
	Биточки куриные	70	155
	Греча отварная рассыпчатая	150	128
	Компот из фруктов	200	65
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>614</b>
	Кисломолочный напиток /кефир /	180	90
	Хлеб пшеничный	40	100
Полдник	Яблоко	100	70
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>260</b>
	Салат картофельный с зеленым горошком	200	216
Ужин	Чай с сахаром	200	33,06
	Сдоба обыкновенная	80	185,3
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>434,36</b>
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	<b>Итого за пятый день</b>	<b>2175</b>	<b>1768,72</b>