

МЕНЮ «31» ЯНВАРЯ 2025г ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 10			
Завтрак	Запеканка из творога	150	143,3
	Соус сметанный	20	30
	Чай с молоком	180	77
	Бутерброд с маслом	34	96,2
Итого	384	346,5	
Второй завтрак	Напиток фруктовый	150	34
	Итого	150	34
Обед	Икра морковная	40	42,75
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	90,9
	Мясо птицы в сметанном соусе	60	118
	Картофель отварной	120	129,16
	Компот из яблок	180	27
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,2
	Итого:	590	483,01
	Кисломолочный напиток /кефир /	150	75
Полдник	Хлеб пшеничный	30	80
	Яблоко	95	44
	Итого:	275	199
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	160	124
	Чай с сахаром	180	21,7
	Сдоба обыкновенная	60	145
	Итого:	400	290,70
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за десятый день	1799	1353,21

МЕНЮ «31» ЯНВАРЯ 2025г САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 10			
Завтрак	Запеканка из творога	170	212
	Соус сметанный	30	45
	Чай с молоком	200	93,06
	Бутерброд с маслом	45	125,8
Итого	445	475,86	
Второй завтрак	Напиток фруктовый	180	35
	Итого	180	35
Обед	Икра морковная	50	57
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	121,2
	Мясо птицы в сметанном соусе	70	148,07
	Картофель отварной	150	155
	Компот из яблок	200	35
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94
	Итого:	720	610,27
	Кисломолочный напиток /кефир /	180	90
Полдник	Хлеб пшеничный	40	100
	Яблоко	100	45
	Итого:	320	235
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	170	136,53
	Чай с сахаром	200	33,06
	Сдоба обыкновенная	80	182
	Итого:	450	351,59
	Вода питьевая детская на весь день	150	0
	Итого за десятый день	2115	1707,72